БЛЮДА-МИНУТКИ

Быстро,
вкусно,
красиво

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Редко кому из современных хозяек нравится долгое время проводить около плиты или мойки на кухне, приготавливая кулинарные изыски. Чаще всего на это не хватает времени. Время, потраченное на приготовление еды, может быть сведено к минимуму. Бабушка Агафья поделится с вами рецептами вкусных блюд, на приготовление которых у вас уйдут считаные минуты.

- Агафья Тихоновна Звонарева
- Предисловие
- Завтрак
- Салаты
- Каши
-
- Бутерброды
- Творожные блюда
- Яичные блюда
-
- Сладкое
- Неожиданные гости
- Пиццы
- Горячие бутерброды
- Десерты
-
- Напитки
- В дорогу
- Бутерброды
-
- В термос
- Пирожки и блины
- Мясо жареное и отварное
- Рыба жареная
-
- На даче
- Салаты со своих грядок
-
- Тюри
- Супы со своего огорода
- Супы-пюре

Агафья Тихоновна Звонарева Блюда-минутки Быстро, вкусно, красиво

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Предисловие

Редко кому из современных хозяек нравится долгое время проводить около плиты или мойки на кухне, приготавливая кулинарные изыски. Чаще всего на это не хватает времени. Время, потраченное на приготовление еды, может быть сведено к минимуму. Надо только знать основы приготовления пищи и проявить некоторую фантазию. Еще лучше, если многие из продуктов, которые вам потребуются, имеются на вашем приусадебном участке или на даче.

Творожные и яичные блюда традиционно считаются блюдами быстрого приготовления. Омлеты и различные яичницы – незаменимые блюда к завтраку. Хорошо подать на завтрак румяные аппетитные сырники. Приготовленные к завтраку бутерброды дадут вам заряд бодрости надолго. Это к тому же вкусно и полезно.

Рыбные блюда, правильно приготовленные, ароматны, вкусны и очень полезны. Готовьте и ешьте рыбу не реже 4 раз в неделю. Салаты и закуски с рыбой и зеленью чрезвычайно полезны и очень вкусные. Их с легкостью можно приготовить на завтрак.

Диетологи рекомендуют съедать зелени как можно больше, хотя бы 2 раза в неделю делать салаты с листовыми салатами, но обязательно со свежими. Самым полезным будет салат со своей грядки.

Для хорошего здоровья нам необходимы витамины и микроэлементы, которые содержатся в овощах и фруктах. Поэтому, если вы за здоровое питание, делайте и ешьте салаты. Особенно это полезно весной, когда вы начинаете выбираться на дачу или садовый участок и имеете возможность употреблять в салаты зелень, только что вылезшую из земли.

Пироги и пирожки, кроме того что это очень вкусно, это еще и очень удобное блюдо. Если вы испекли пирожки, сварили суп, борщ или бульон, то считайте, что полноценный обед у вас уже готов. Такой обед будет очень удобен в дороге, при путешествии на машине или в поезде. Бульон из термоса, пирожки, а на второе можно взять хорошо прожаренное мясо или рыбу.

Суп и щи можно приготовить из самых разных сочетаний ингредиентов – от картофеля до редкой рыбы. В процессе приготовления супов питательные вещества продуктов не теряются, а переходят в бульон. Так как при нагревании витамин С разрушается, добавляйте зеленые овощи в суп последними.

Гости – это всегда праздник. К праздничному застолью можно легко и быстро приготовить вкусные, ароматные напитки и

сладкие десерты.

Готовить в современной кухне не так сложно. Тем более если у вас есть микроволновка. Горячие бутерброды всегда вас выручат.

Приятного аппетита вам и вашим близким!

Завтрак

Салаты

Мясной салат с шампиньонами

Состав: *отварная телятина – 300 г, шампиньоны – 250 г, лук – 1 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, горчица, перец, соль.*

Шампиньоны нарезать полосками, потушить, смешать с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, соль и перец, все перемешать.

Салат из колбасы и сыра

Состав: *колбаса – 250 г, сыр – 150 г, маринованный огурец – 3 шт., чеснок – 2 дольки, майонез – 1 банка, зелень петрушки (рубленая) – 2 ст. ложки, сахар, соль.*

Огурцы и сыр натереть на терке, колбасу нарезать полосками. Подготовленные продукты смешать с зеленью. Чеснок истолочь и растереть с сахаром и солью, смешать с майонезом и этой смесью заправить салат.

Салат из сосисок с луком

Состав: *сосиски – 200 г, картофель – 3 – 4 шт., зеленый лук – 150 г, майонез – 0,5 банки, зелень петрушки или укропа, сахар, соль.*

Сосиски и отварной картофель нарезать кубиками и посолить, лук мелко нашинковать, потолочь с сахаром и смешать с майонезом. Заправить смесью салат и посыпать зеленью.

Салат из сосисок с помидорами

Состав: *сосиски – 200 г, помидоры – 5 шт., лук – 1 шт., майонез – 0,5 банки, сахар, перец, соль.*

Помидоры и сосиски нарезать кружочками, лук порубить. Все смешать, посолить и поперчить, посыпать сахаром и заправить майонезом.

Цветной салат

Состав: *мясо – 100 г, маринованный огурец – 150 г, свекла – 60 г, сельдерей (корень) – 1 шт., морковь – 75 г, картофель – 80 г, соль, перец, зелень, майонез – 75 г.*

Отварить дичь, отделить мясо от костей и нарезать кубиками сельдерей, маринованные огурцы, сваренные морковь, свеклу и картофель. Все соединить, заправить майонезом, солью, перцем и перемешать. Выложить в салатник горкой, украсить зеленью.

Салат с горчицей

Состав: *мясо цыпленка – 60 г, сельдерей – 100 г, грибы – 20 г, майонез – 40 г, готовая горчица – 6 г, огурцы – 15 г, перец, зелень.*

Сельдерей, нарезанный соломкой, вареное мясо цыпленка, соленые или маринованные огурцы, отварные грибы перемешать, посолить и заправить майонезом с горчицей.

При подаче выложить горкой, украсить теми же продуктами и зеленью петрушки.

Салат из макарон с ветчиной

Состав: *ветчина – 200 г, макароны – 250 г, майонез – 150 г, кетчуп – 50 г, маслины – 50 г, соль, перец, зелень.*

Сваренные макароны нарезать по 4 – 5 см длиной, посолить, поперчить, выложить в салатник или тарелку горкой. Майонез смешать с кетчупом и полить макароны. Ветчину нарезать мелко соломкой или пропустить сквозь мясорубку, посыпать ею макароны и украсить все маслинами и зеленью.

Салат из курицы с цветной капустой

Состав: *вареное или жареное куриное мясо – 300 г, цветная капуста – 1 – 2 кочана, горошек – 1 стакан, морковь – 1 – 2 шт., майонез или сметанный соус – 1 стакан, зелень укропа или петрушки.*

Курицу и сваренные овощи нарезать кубиками, смешать с соусом и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови и листиками зелени.

Салат из свежей рыбы

Состав: *рыба – 300 г, помидоры – 2 шт., соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., яблоки – 2 шт., майонез – 0,5 банки, горчица, перец, соль.*

Рыбу отварить в небольшом количестве воды, освободить ее от костей, разрезать на кусочки. Все остальные продукты нарезать кубиками и смешать с рыбой. Заправить салат майонезом и горчицей, поперчить и посолить.

Салат из рыбы с морковью

Состав: *вареная или жареная рыба – 250 г, морковь – 3 – 4 шт., тертый хрен – 2 – 3 ст. ложки, майонез – 1 стакан, зелень – 1 – 2 ст. ложки, красный перец – 1 – 2 стручка.*

Вареную или жареную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить майонезом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочка ми красного стручкового перца.

Салат из копченой рыбы с хреном

Состав: *копченая рыба (треска, салака, окунь) – 400 г, яйца – 2 шт., тертый хрен – 2 шт., картофель – 2 – 3 шт., майонез, сметанный или творожный соус – 1 стакан, зелень.*

Копченую рыбу очистить, нарезать мелкими кусочками, уло жить на блюдо или в миску. Сверху положить ломтики сваренного вкрутую яйца, при желании – вареный картофель. Майонез заправить хреном, залить им салат, украсить зеленью.

Салат из лососины с рисом

Состав: *лососина – 125 г, яйца – 2 шт., соленый огурец, отварной рис – 250 г, майонез – 100 г, соль, перец, зелень.*

Лососину нарезать мелкими кусочками, огурцы – ломтиками, вареные яйца покрошить, смешать с предварительно отваренным и охлажденным рисом, посолить, поперчить и заправить майонезом. При подаче салат выложить горкой в салатник, украсить ломтиками лососины, огурца и зеленью, еще раз полить майонезом.

Салат из свеклы и сельди

Состав: *сельдь – 3 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 2 шт., сметана – 1 стакан, зеленый лук – 100 г, соль. Свеклу и яблоки натереть на овощной терке. Сельдь очистить от костей и нарезать полосками, лук мелко порубить. В плоское блюдо выложить слоями свеклу, яблоки, сельдь, заливая каждый слой подсоленной сметаной. Салат засыпать рубленым зеленым луком. К нему можно добавить отварную морковь, корень сельдерея и репчатый лук.*

Салат из печени трески

Состав: *печень трески – 1 банка, яйца – 5 – 6 шт., лук – 2 шт., зеленый лук, помидоры – 1 шт. или красный перец – 1 стручок.*

Печень трески, сваренные вкрутую яйца и лук нарезать и смешать с консервным соком. Можно добавить и копченую рыбу. Украсить зеленью, ломтиками помидора или стручкового перца.

Салат из кальмаров

Состав: *кальмары – 500 г, лук – 1 шт., зеленый горошек – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Очищенных и промытых кальмаров облить горячей водой и снять кожицу. Опустить в кипящую воду на 1 – 2 минуты, вынуть, порезать соломкой, добавить лук, зеленый горошек, соль, перец. Заправить растительным маслом.

Салат из крабов с рисом

Состав: *крабы или креветки – 1 банка, рис – 0,5 стакана, сваренные вкрутую яйца – 3 – 4 шт., майонез – 1 банка, тертый сыр.*

Сварить рассыпчатый рис. Мясо крабов разделать, как в предыдущем рецепте. Яйца мелко порубить. Все компоненты соединить, за править соком крабов, майонезом и все перемешать. В этот салат можно добавить немного натертого сыра.

Салат из грибов

Состав: *свежие грибы – 700 г, лук – 2 шт., сметана – 1 стакан, соль, петрушка.*

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить подсоленной сметаной и все перемешать.

Украсить маленькими грибочками и зеленью.

Салат из свежих грибов

Состав: *грибы – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Грибы отварить в течение 20 – 25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

Салат из свежих грибов с картофелем

Состав: *грибы – 150 г, картофель – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 – 3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, помидоры – 2 шт., соль, перец, укроп.*

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым укропом.

Салат из соленых грибов с картофелем

Состав: *соленые грибы – 1 стакан, картофель – 3 шт., соленый огурец – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, укроп или петрушка, перец, соль.*

Вареный картофель, огурцы и соленые грибы нарезать, лук покрошить и все перемешать. Заправить растительным маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

Салат из маринованных грибов с зеленым горошком

Состав: *грибы – 200 г, зеленый горошек – 200 г, кислые яблоки – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сладкий красный перец – 1 стручок.*

Грибы нарезать ломтиками, яблоки натереть на крупной терке. Смешать с зеленым горошком, заправить майонезом, сметаной и сахаром. Салат посыпать рубленым яйцом и украсить кружочками красного перца.

Салат из соленых или маринованных грибов

Состав: *грибы – 1 стакан, лук – 1 шт., зеленый лук – 50 г, зеленый горошек – 50 г, майонез – 0,5 банки, соль.*

Нарезать грибы, репчатый и зеленый лук, добавить зеленый горошек и перемешать с майонезом, посолить.

Салат грибной с рисом

Состав: *маринованные или соленые грибы – 300 г, рис – 0,5 стакана, корень петрушки или сельдерея – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, рубленая зелень – 1*

ст. ложка, перец.

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельдерея нарезать соломкой и потушить в растительном масле 5 минут. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан) и быстро довести до кипения. Как только крупа впитает воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой и продолжать варить рис до мягкости, а затем охладить. Отварной рис смешать с грибами и овощами, заправить смесью майонеза и растительного масла, поперчить и посыпать зеленью.

Салат грибной с курицей

Состав: *свежие грибы – 100 г, корень сельдерея – 2 шт., куриное филе – 200 г, соленые огурцы – 1 шт., майонез – 150-г, горчица, соль.*

Куриное филе и грибы сварить, нарезать полосками, сельдерей нашинковать соломкой, огурец нарезать ломтиками. Все продукты перемешать, посолить и заправить майонезом и горчицей.

Салат из картофеля с грибами

Состав: *соленые грибы – 150 г, картофель – 150 г, репчатый лук – 80 г, растительное масло – 40 г, уксус, соль, сахарный песок, зелень.*

Вареный остывший картофель очистить от кожицы и нарезать кружочками, репчатый лук мелко пошинковать, размять и посыпать им картофель, добавить нарезанные ломтиками соленые рыжики. Смешать уксус, соль, сахарный песок и зелень. Полить заправкой салат, перемешать и уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат грибной с яйцом и сметаной

Состав: *соленые грибы – 150 г, яйца – 6 шт., зеленый лук – 40 г, сметана – 50 г, зеленый горошек, соль.*

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной. Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Салат грибной с рыбными консервами

Состав: *маринованные грибы – 100 г, рыбные консервы в масле или натуральном соку – 1 банка, морковь – 2 – 3 шт., корень сельдерея – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 50 г, зелень, перец, соль.*

Яйцо сварить вкрутую. Морковь и сельдерей отварить и нарезать мелкими кубиками. Маринованные грибы, яйцо и рыбу из консервов порубить и смешать с овощами. Смесь заправить майонезом, поперчить, посолить по вкусу, перед подачей украсить зеленью.

Салат из свежих помидоров

Состав: *помидоры – 80 г, репчатый лук – 25 г, сметана – 20 г, соль, перец;* ***для заправки*** *: растительное масло, лимонный сок, перец, соль.*

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить сметаной либо заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

Салат из помидоров с сыром

Состав: *помидоры – 300 г, плавленый копченый сыр – 150 г, репчатый лук – 30 г, консервированные огурцы – 50 г, майонез – 100 г, соль, молотый перец.*

Вымытые помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, огурцы, нарезанный кубиками сыр, посыпать солью, молотым перцем, перемешать с майонезом.

Салат из свежих помидоров и риса

Состав: *помидоры – 7 – 8 шт., свежие огурцы – 2 – 3 шт., вареный рис – 3 – 4 ст. ложки, сметана – 0,75 стакана, петрушка или укроп, соль.*

Помидоры нарезать кружочками. Рис выложить на мелкую тарелку, вокруг разложить кружочки помидоров, оформить фигурными огуречными дольками. Помидоры посолить. Сметану, смешанную с солью и рубленой зеленью, подать к столу отдельно.

Салат картофельный с соусом из сметаны

Состав: *картофель – 5 шт., сметана – 0,5 стакана, желток – 1 шт., лимонный сок, соль, перец.*

Картофель сварить в кожуре, очистить и в холодном виде нарезать ломтиками. Приготовить соус: соль растворить в лимонном соке, добавить перец, желток и в послед нюю очередь сметану. Все это хорошо размешать. Соусом залить картофель.

Салат из капусты с клюквой

Состав: *капуста – 500 г, клюква – 50 г, яблоки – 100 г, сметана – 0,5 стакана, соль, сахар, молотый перец.*

Очищенную и сполоснутую капусту мелко нашинковать, яблоки на резать или натереть на терке. Вымытую клюкву протереть сквозь си то, прибавить к остальным продуктам.

Перемешать все со сметаной, заправить по вкусу солью, сахаром и перцем.

Капустный салат с сыром

Состав: *кочанная капуста – 400 г, консервированные огурцы – 5 шт., репчатый лук – 30 г, сахар – 10 г, сыр плавленый с ветчиной – 100 г, майонез – 100 г, горчица, соль, тмин, уксус.*

Нарезанную капусту отварить с солью и тмином, процедить и

охладить. Сыр нарезать мелкими кубиками (ножом, смоченным в воде), добавить мелко нарезанные огурцы, лук и отваренную капусту. В смесь добавить сахар, соль, подкислить по вкусу и осторожно перемешать с майонезом.

Салат с капустой

Состав: *белокочанная капуста – 200 г, консервированные огурцы – 30 г, лук – 20 г, сахарный песок – 6 г, плавленый сыр – 0,5 шт., майонез – 50 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.*

Подготовленную и нарезанную мелкими шашками капусту отварить с солью и охладить. Сыр, огурцы нарезать мелкими кубиками, перемешать с капустой и мелко нарезанным луком. Посолить, добавить лимонный сок, сахарный песок, майонез.

Салат из капусты и свеклы

Состав: *капуста – 100 г, свекла – 150 г, лук – 0,5 шт., зеленый лук – 15 г, майонез – 60 г, перец, соль.*

Свеклу помыть, отварить, очистить кожицу и нарезать мелкой соломкой. Белокочанную капусту пошинковать также соломкой, репчатый лук – полукольцами. Все это смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, выложить в салатник горкой и украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Салат лимонный

Состав: *капуста – 150 г, морковь – 50 г, яблоко – 0,5 шт., оливковое масло – 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.*

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Салат из свежей капусты и яблок

Состав: *капуста – 200 г, яблоки – 200 г, салат лиственный – 50 г, сахар – 1 ст. ложка, сметана – 200 г, изюм – 1 горсть, растительное масло – 1 ст. ложка.*

Капусту нашинковать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и слегка перетереть руками. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать брусочками. Затем яблоки смешать с капустой, заправить маслом и сахаром. Салат уложить горкой в салатник, украсить яблоками, изюмом и нашинкованным сала том.

В салат можно добавить лимон, клюкву и тертую сырую морковь.

Салат из кислой капусты

Состав: *квашеная капуста – 150 г, яблоко – 0,5 шт., морковь – 0,5 шт., свекла – 0,5 шт., вареный картофель – 100 г, грибы – 25*

г, растительное масло – 40 г, зелень.

Квашеную капусту промыть и порубить. Яблоки, морковь, вареную свеклу, вареный картофель, соленые грибы нарезать кубиками. Все это смешать, заправить растительным маслом и выложить в салатник горкой. Украсить зеленью петрушки.

Салат из сладкого перца с помидорами

Состав: *сладкий перец – 250 г, помидоры – 300 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, лимонный сок – 1 ч. ложка, зелень петрушки.*

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из сырой свеклы

Состав: *свекла – 1 шт., морковь, чеснок, грецкие орехи – 5 шт., майонез – 100 г, соль.*

Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить растертый с солью чеснок (2 дольки), измельченные грецкие орехи. Все перемешать. Заправить майонезом или растительным маслом и уксусом.

Салат из свеклы с клюквой

Состав: *свекла – 3 шт., клюква – 0,5 – 1 стакан, сахар, сметана – 0,5 стакана или растительное масло – 1 стакан.*

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или расти тельное масло.

Салат из тыквы

Состав: *тыква, яблоки, лимонный сок, мед или сахар, тертая цедра, тертые орехи.*

Тыкву и яблоки натереть стружкой, добавить тертую цедру лимона, лимонный сок, мед или сахар, тертые орехи.

Салат из тыквы с медом

Состав: *тыква – 300 г, репа или брюква – 1 шт., яблоки – 2 шт., мед – 3 – 4 ст. ложки.*

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35 – 40 минут. Яблоки без сердцевины, репу или брюкву нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

Каши

Каша из пшеничных булочек и яблок

Состав: *булочки – 100 г, молоко – 1 стакан, сахар – 2 ч. ложки, сливочное масло – 1 ч. ложка, пюре из печеных яблок – 2 ст. ложки.*

Кусочки черствой булочки или высушенные из булочек сухарики сложить в посуду, обдать кипящим сладким молоком, дать набухнуть, протереть через сито и прокипятить. Полученную массу (кашу) заправить сливочным маслом и пюре из печеных яблок.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *яблоки – 5 шт., рис – 1 стакан, вода – 2,5 стакана, сливочное масло – 4 ст. ложки, корица (на кончике ножа), изюм – 2 ст. ложки.*

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, сливочное масло, корицу и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне в течение 10 – 12 минут. Подавать рисовую кашу горячей.

Манная каша с яблоками

Состав: *яблоки – 250 г, манная крупа – 0,5 стакана, молоко – 1 л, сливочное масло – 1,3 ч. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, соль – 0,25 ч. ложки, молотая корица – 3 – 5 щепоток.*

В кипящее молоко всыпать манную крупу, соль и помешивая, варить 8 – 10 минут. Затем положить масло и измельченные на мелкой терке яблоки. Кашу подать, посыпав корицей с сахаром.

Гречневая каша с яблоками

Состав: *яблоки – 5 шт., гречневая крупа – 0,5 стакана, вода – 1,5 стака-н а, грецкие орехи (рубленые ядра) – 2 ст. ложки, изюм – 1 ст. ложка, молотый мускатный орех (на кончике ножа), сливочное масло – 4 ст. ложки.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублены ми ядрами грецких орехов, изюмом, добавить мускатный орех. Подать в горячем виде, полить сливочным маслом.

Бутерброды

Бутерброды с ветчиной-пюре

Состав: *белый хлеб – 350 г, ветчина – 200 г, масло – 50 г, яйцо – 1 шт., горчица – 30 г, зелень петрушки.*

Ветчину нарезать кусочками по 30 г и пропустить сквозь мясорубку с мелкой решеткой 2 – 3 раза. Затем в эту массу добавить сливочное масло и горчицу, все это хорошо взбить и намазать на ломтики хлеба. По краям бутерброда нанести бордюр из желтков яиц, протертых через сито, потом посыпать мелко рубленной зеленью.

Бутерброд с мясом птицы

Состав: *белый хлеб – 350 г, сливочное масло – 80 г, мясо птицы – 200 г, каперсы – 10 г.*

Хлеб нарезать ломтиками, смазать маслом. На хлеб с маслом поместить ломтики вареной птицы. Сверху птицы положить каперсы.

Бутерброд гастрономический

Состав: *белый хлеб – 350 г, мясо – 100 г, майонез, зелень, помидор.*

Говядину, телятину, говяжий язык, карбонат нарезать ломтиками, уложить на хлеб, верхний слой смазать майонезом, украсить зеленью, кружочками помидора.

Бутерброд с сельдью и взбитым майонезом

Состав: *хлеб – 3 ломтика, салат, рыба – 3 кусочка, взбитый майонез – 3 ст. ложки, укроп.*

Сваренную сельдь охладить, положить на пирожковую тарелку, полить взбитым майонезом и поставить на холод. На ломтики хлеба поместить листики салата, а сверху – рыбу с застывшим взбитым майонезом, украсить веточкой укропа.

Бутерброд с жареной сельдью и маринованным луком

Состав: *хлеб – 3 ломтика, сельдь – 3 порции, мука – 1 ст. ложка, масло – 2 ст. ложки, маринованный лук – 2 ст. ложки, зелень – 1 ч. ложка, соль.*

Разделанную на филе сельдь (без кожи и костей) посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном или оливковом масле, охладить. На ломтики хлеба поместить маринованный репчатый лук, сверху – сельдь, а на нее – опять маринованный лук и посыпать зеленью.

Бутерброд с рубленой сельдью и тертым сыром

Состав: *хлеб – 3 ломтика, сыр – 3 ст. ложки, сливочное масло – 3 ч. ложки;* ***для рубленой сельди*** *: сельдь – 2 шт., белый хлеб – 100 г, яйца – 2 шт., яблоко – 1 шт., репчатый лук – 1 шт.,*

растительное масло – 1 ст. ложка, сахарный песок – 0,5 ч. ложки, винный уксус – 2 ст. ложки, соль и молотый перец.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом. Сверху поместить рубленую сельдь и посыпать тертым сыром.

Приготовление рубленой сельди . Чистое филе вымоченной сельди порубить на деревянной доске вместе с сырым репчатым луком, сваренными вкрутую яйцами до получения однородной массы, затем добавить черствый белый хлеб без корок, предварительно замоченный в винном уксусе, натертое антоновское яблоко, соль, сахарный песок, растительное масло, молотый перец и хорошо перемешать. Перед подачей украсить зеленью.

Бутерброд с отварной севрюгой, осетриной, белугой

Состав: *отварная рыба – 25 г, сливочное масло – 5 г, пшеничный хлеб – 30 г, зеленый лук.*

Ломтик пшеничного хлеба намазать сливочным маслом, поместить на него кусочек отварной рыбы и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброд с соленой сельдью в яйце с луком

Состав: *хлеб – 3 ломтика, филе сельди – 1 шт., яйцо – 0,5 шт., лук – 1 шт., мука – 0,5 ч. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, зелень, салат.*

Чистое филе соленой сельди нарезать наискосок широкими ломтиками. На разогретую с маслом сковороду налить немного яично-луковой смеси, положить на массу подготовленную сельдь и залить ее также смесью. Когда одна сторона подрумянится, перевернуть на другую сторону. На ломтики хлеба поместить листья салата, сверху – кусочки сельди в смеси. Украсить зеленью петрушки.

Приготовление яично-луковой смеси: взбить яйцо, соединить с мукой, добавить тонкие колечки репчатого лука и все перемешать.

Бутерброды с рубленой сельдью

Состав: *хлеб – 3 ломтика, сливочное масло – 30 г, рубленая сельдь – 7 ч. ложек, маслины – 4 шт., яйцо – 0,5 шт., икра – 3 ч. ложки, мелко нашинкованный зеленый лук.*

Из пергаментной бумаги сделать корнетик, заполнить его рубленой сельдью (см. ниже), а затем из этого корнетика выжать рубленую сельдь на бортики хлеба. На середину каждого ломтика выложить сливочное масло, по углам маслины без косточек, кетовую икру, рубленое яйцо и мелко нашинкованный зеленый лук.

Бутерброд с вареной сельдью и майонезом

Состав: *хлеб – 3 ломтика, вареная сельдь – 3 порции, майонез*

– 1 ст. ложка, салат – 3 листика, нарезанный зеленый лук – 3 ч. ложки.

Ломтики хлеба намазать майонезом, сверху положить листик зеленого салата, на салат – кусочек вареной или припущенной сельди, снова полить майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброд с сыром и яйцами

Состав: *хлеб – 2 ломтика, сливочное масло – 30 г, сыр – по 20 г каждого вида, вареное яйцо – 0,5 шт., огурец – 0,25 шт., зелень петрушки.*

Нарезанный ржаной хлеб смазать сливочным маслом, нарезать три вида сыра тонкими ломтиками и уложить на бутерброд, сверху украсить вареным яйцом, огурцом, зеленью петрушки.

Бутерброд с огурцами и сыром

Состав: *свежие огурцы – 15 г, сыр – 8 г, сливочное масло – 5 г, зелень, пшеничный хлеб – 30 г.*

Хлеб намазать маслом, уложить на него сыр, а сверху поместить тонкие ломтики свежих огурцов. Огурцы можно посолить и посыпать перцем. Бутерброд украсить зеленью.

Бутерброд с помидорами и яйцами

Состав: *яйца – 10 шт., хлеб – 350 г, селедочный паштет – 100 г, помидоры – 200 г, сельдь – 100 г, зеленый лук – 50 г, салат, укроп.*

Нарезанные ломтики хлеба намазать селедочным паштетом, сверху положить кружочек свежего помидора, а на помидор кружочек яйца. Гарнировать кусочками сельди, зеленью, листьями салата.

Бутерброды с фасолью и грибами

Состав: *вареные грибы – 300 г, отваренная фасоль – 1 стакан, круто сваренное яйцо – 1 шт., вареный корень сельдерея средней величины – 1 шт., майонез – 1 стакан. Сваренные продукты пропустить через мясорубку, хорошо перемешать с майонезом, нанести слоем на ломтики хлеба.*

Бутерброды с грибным фаршем

Состав: *свежие грибы или сухие – 400 – 500 г, топленое или оливковое масло – 2 ст. ложки, репчатый лук – 1 шт., мука – 1 ч. ложка, соль, молотый перец.*

Обработанные свежие грибы опустить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности. Сухие грибы промыть, предварительно замочить на 1,5 – 2 часа в холодной воде и в этой воде сварить. Вареные грибы мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку и пожарить с маслом. Мелко нарезанный лук положить на разогретую с маслом сковороду и

обжарить до розового оттенка, затем добавить муку и, помешивая, продолжать жарить до тех пор, пока мука не приобретет бежевый цвет, после чего развести водой или грибным отваром до сметаноподобной консистенции и проварить на слабом огне еще в течение 10 минут. Полученный соус смешать с подготовленными грибами, добавить мелко нарезанную зелень. Фарш использовать в охлажденном виде.

Бутерброды с солеными грибами

Состав: *соленые грибы – 50 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, хлеб – 1 ломтик, шпроты или копченые кильки – 2 – 3 шт.*

Грибы отцедить и дважды пропустить через мясорубку. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, а затем положить сверху грибную массу. На бутерброды положить шпроты или копченую кильку. Украсить мелко нарезанной зеленью.

Бутерброд с маслом и петрушкой

Состав: *сливочное масло – 45 г, зелень петрушки – 15 г, ржаной или пшеничный хлеб – 100 г.*

Сливочное масло размягчить и добавить к нему по вкусу соль. Зелень петрушки мелко нарубить, соединить со сливочным маслом и нанести его равномерным слоем на ломтики хлеба. Зелень петрушки можно заменить укропом.

Бутерброд с маслом и хреном

Состав: *сливочное масло – 45 г, хрен (корень) – 20 г, ржаной хлеб – 100 г.*

Корень хрена очистить и измельчить на мелкой терке. К размягченному сливочному маслу добавить по вкусу соль, натертый хрен, тщательно перемешать и нанести тонким слоем на ломтик хлеба.

Бутерброд с маслом и плавленым сыром

Состав: *сливочное масло – 45 г, плавленый сыр – 45 г, пшеничный хлеб – 100 г, зелень.*

В размягченное сливочное масло ввести плавленый сыр, тщательно перемешать до получения однородной массы, сформировать в виде прямоугольного бруска, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Масло с сыром уложить на ломтик хлеба и посыпать рубленой зеленью.

Овощной бутерброд «Мозаика»

Состав: *свекла небольшого размера – 1 шт., морковь – 1 шт., репа – 1 шт., редька – 1 шт., редис – 2 шт., кабачок – 2 – 3 кружочка, свежий огурец – 3 кружочка, тыква – 1 ломтик, укроп, петрушка или сельдерей, свежие или консервированные ягоды клюквы, смородины, черники, малины – 15 – 20 шт.*

Овощи очищают, промывают и нарезают тонки ми кружочками. Универсальную приправу готовят следующим

образом: творог выкладывают в эмалированную миску, растирают, постепенно добавляя сметану и майонез, до однородной массы. Ломтики овощей смазывают универсальной приправой, сверху украшают свежими или консервированными ягодами, листочками зелени.

Гренки с тушеными грибами и яйцом

Состав: *грибы – 150 г, масло – 3 ст. ложки, хлеб – 3 ломтика, яйца – 3 шт.*

Свежие грибы отварить в подсоленной воде (4 минуты), отцедить, мелко нарезать и тушить со сливочным маслом до готовности. На слегка смазанной жиром сковородке поджарить с обеих сторон ломтики хлеба, остудить их и на каждый положить ровным слоем остывшие грибы. Сверху положить половинки сваренного вкрутую яйца и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Сырные гренки

Состав: *батон – 0,25 шт., сыр – 25 г, яйцо – 1 шт., мука – 25 г, соль, растительное масло – 50 г.*

С батона срезать корки, нарезать его на ломтики, намазать их маслом и поставить в духовку, потом между двумя ломтиками положить кусочек сыра. Сделать кляр (взбить яйцо, соль и муку), обмакнуть в него гренки и быстро обжарить во фритюре.

Бутерброд с творогом

Состав: *пшеничный хлеб – 40 г, творог – 20 г, сметана, яйца – 0,2 шт., тмин, соль.*

Творог протереть через дуршлаг, добавить сметану, желтки яиц, тмин, соль и тщательно перемешать. Кусочек пшеничного хлеба намазать подготовленной массой и поместить на нее взбитые в пену яичные белки. Бутерброд поставить на 5 минут в жарочный шкаф и запечь при температуре 270 °С.

Бутерброд с морковным пюре и сливками

Состав: *морковь – 30 г, сливки – 10 г, плавленый сыр – 8 г, пшеничный хлеб.*

Морковь очистить, натереть на терке, добавить сливки, соль и припустить в течение 10 минут. К моркови добавить плавленый сыр и прогреть массу при помешивании до получения однородной консистенции. Полученное пюре взбить до образования пышной массы, охладить и уложить горкой на ломтик хлеба.

Бутерброд с паштетом из крутых яиц

Состав: *яйца – 20 г, сливочное масло, черный перец, зелень петрушки, ржаной или пшеничный хлеб – 30 г.*

Вареные яйца охладить и очистить. Желтки отделить от белков и размять, белки измельчить ножом. Белки соединить с

желтками, добавить сливочное масло, перец, соль по вкусу, мелко нарезанную зелень и хорошо перемешать, полученной массой намазать ломтик хлеба.

Тартины с грибами и творогом

Состав: *свежие грибы – 150 г, белый хлеб – 6 кусков, творог – 100 г, лук – 1 шт., сливочное масло – 30 г, сыр – 30 г, яйцо – 1 шт., зеленый лук, зелень петрушки и укропа, перец, соль.*

Очищенные и промытые свежие грибы обварить кипятком, мелко нарезать и потушить с маслом и луком. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, жирный творог, мелко нарезанную зелень, перец, соль и все растереть. Ломтики черствого хлеба намазать полученной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Сандвичи слоеные с рыбными консервами и сыром

Состав: *пшеничный хлеб – 300 г, консервы тунца или лосося – 1 банка, сыр – 100 г, майонез – 1 банка, яйца – 2 шт., молоко – 0,5 стакана, готовая столовая горчица – 1 – 2 ч. ложки, мука – 1 ст. ложка.*

Мякиш пшеничного хлеба разрезать на 12 кусков, 6 кусков уложить в форму, покрыв их ломтика ми сыра. Растереть вилкой рыбные консервы (тунец или лосось) с майонезом и покрыть этой массой ломтики сыра, сверху покрыть остальными кусочка ми хлеба. Яйцо взбить с молоком, посолить, добавить столовую горчицу, мелко нарезанный зеленый лук и этой смесью залить содержимое формы. За печь в духовке на небольшом огне до светло-коричневой окраски.

Сандвичи с фаршем из сардин и сыра

Состав: *батон – 1 шт., сливочное масло – 100 г, сардины – 1 банка, твердый сыр – 100 г, майонез – 1 ст. ложка, перец, лимонный сок.*

Сардины измельчить (предварительно вытащив хребтовые косточки), растереть с маслом, в котором они находились, смешать с сыром, натертым на мелкой терке, добавить перец и при желании лимонный сок по вкусу. Из батона хлеба сформировать прямоугольник и разрезать его вдоль на две половины. Размягченное сливочное масло растереть с майонезом и обильно смазать им одну половину хлеба, на нее положить фарш из сардин и сыра, покрыть другой половиной, завернуть в фольгу или полиэтиленовую пленку и положить в холодильник, чтобы хлеб пропитался. Перед подачей на стол батон с фаршем разрезать поперек на сандвичи одинакового размера.

Творожные блюда

Творожная масса обыкновенная

Состав: *творог – 120 г, сахарный песок – 20 г, сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, изюм – 5 г.*

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте.

При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

Творожная масса с зеленым луком

Состав: *соленая творожная масса – 400 г, зеленый лук – 100 г, сметана – 150 г.*

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей к столу смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, поло жить на тарелку горкой, в центре которой сделать лож кой углубление и наполнить его сметаной.

Сырковая масса с медом

Состав: *творог – 400 г, сахарный песок – 2 ст. ложки, натуральный мед – 2 ст. ложки, желтки – 4 шт., сливочное масло – 3 ст. ложки, сметана или сливки – 3 ст. ложки.*

Яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом, затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Подавать со сметаной или со взбитыми сливками.

Сырковую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом, для чего в готовой сырковой массе делают небольшое углубление, которое наполняют ягодным вареньем или джемом.

Сырники из творога

Состав: *творог – 300 г, мука – 50 г, яйца – 1 шт., сахарный песок – 30 г, масло – 20 г, сметана, варенье, соль.*

Творог протереть через сито, добавить яйца, соль, сахарный песок, муку. Все хорошо перемешать. Из творожной массы приготовить круглые лепешки, запанировать их в муке и обжарить на масле.

Отдельно подать сметану или варенье.

Творожная запеканка

Состав: *творог – 450 г, манная крупа – 40 г или мука – 40 г, сахарный песок – 40 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 20 г,*

сметана, панировочные сухари – 15 г, сладкий соус – 100 г, соль.

Творог протереть, смешать с мукой или манной крупой, предварительно заваренными в воде, добавить сахарный песок, яйца, соль и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить в смазанную и подпыленную молотыми сухарями емкость, разровнять поверхность, смазать сметаной и поместить в духовой шкаф запекаться на 20 – 30 минут.

На стол подать со сладким соусом.

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог – 500 г, рис – 60 г, сахарный песок – 30 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Вареники ленивые

Состав: *творог – 500 г, яйца – 2 шт., мука – 60 г, сахарный песок.*

Из всех перечисленных ниже продуктов тщательно вымесить тесто. Разделить на две части и сделать колбаски. Из них нарезать кусочки и варить в кипящей воде чуть дольше их всплытия. Подавать на стол или с маслом или со сметаной.

Яичные блюда

Яйца с ветчиной

Состав: *ветчина – 75 г, яйца – 3 шт., сыр – 40 г, сливочное масло – 10 г; для молочного соуса: сливочное масло – 20 г, мука – 10 г.*

На дно порционной сковороды положить ветчину, нарезанную соломкой, на ветчину – рубленые вареные яйца, заправить молочным соусом, тертым сыром, сверху посыпать оставшимся сыром и ветчиной и запечь. Подать в той же сковороде.

Яйца, жаренные на растительном масле

Состав: *яйца – 4 шт., растительное масло – 60 г, гарнир.*

Вылить яйцо на раскаленную сковороду с растительным маслом. На желток вылить горячее растительное масло до образования белой корочки. Подать на стол с гарниром (жареным картофелем или припущенным рисом).

Яйцо с сельдью

Состав: *яйца – 2 шт., майонез – 50 г, лук – 25 г, свежие яблоки – 45 г, зелень, сельдь – 125 г, сметана – 20 г, овощной салат – 160 г.*

Сельдь без кожи и костей (чистое филе) нарезать на ломтики шириной 4 см. Вареные яйца разрезать пополам. На любой овощной салат уложить половинки яиц желтком вверх, сверху уложить ломтики сельди, репчатый лук и яблоки, нарезанные мелкими кубиками и заправленные сметаной. Все полить майонезом и украсить зеленью.

Яичница-глазунья со сметаной

Состав: *яйца – 4 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 50 г, соль.*

Растопить на сковороде сливочное масло, выпустить яйца и поджарить их до полуготовности. Затем залить сметаной, посолить и довести глазунью до готовности в жарочном шкафу.

Яичница с колбасой и луком

Состав: *масло – 20 г, яйца – 4 шт., сыр – 20 г, колбаса – 60 г, репчатый лук – 25 г, сливочное масло зелень петрушки.*

Обжарить на масле репчатый лук, затем колбасу, нарезанную соломкой, все вместе прогреть и вылить яйца. Когда яичница начнет твердеть, посыпать ее тертым сыром, зеленым луком, зеленью. Яичницу лучше подать в той же посуде, в которой она готовилась.

Яичница с сыром и колбасой

Состав: *масло – 20 г, лук – 20 г, колбаса – 60 г, яйца – 4 шт.,*

сыр – 15 г.

Лук репчатый обжарить отдельно в масле, колбасу нарезать соломкой и обжарить с луком, залить взбитыми яйцами, перемешать и при подаче посыпать тертым сыром.

Яичница с сыром

Состав: *сыр – 20 г, яйца – 4 шт., молоко – 100 г, сливочное масло, зелень петрушки.*

Смесь из яйца и молока вылить на разогретую сковороду с маслом. Жарить, помешивая, до консистенции густой сметаны. Посыпать тертым сыром, зеленью и подать горячей.

Яичница с сыром и перцем

Состав: *масло – 20 г, лук – 20 г, стручки перца – 2 шт., яйца – 4 шт., сыр – 15 г.*

Нарезать стручковый перец и репчатый лук соломкой и обжарить на масле, потом залить взбитыми яйцами, активно помешать и посыпать тертым сыром.

Яичница со свежими помидорами и сыром

Состав: *масло – 20 г, лук – 20 г, томатная паста – 20 г, помидоры – 2 шт., яйца – 4 шт., сыр – 15 г, зелень.*

На масле обжарить нарезанный соломкой репчатый лук, добавить томатную пасту и свежий помидор, все это залить яйцами, посыпать тертым сыром, зеленью петрушки и подать к столу.

Омлет с сыром

Состав: *яйца – 4 шт., молоко – 100 г, масло – 20 г, салат – 100 г, сыр – 25 г, соль, перец.*

Молоко и яйца взбить и посолить, поперчить, вылить на разогретую с маслом сковороду и жарить до тех пор, когда омлет будет легко отделяться от сковороды; посыпать тертым сыром.

Омлет с мясом

Состав: *мясо – 175 г, зеленый лук – 50 г, яйца – 2 шт., мука – 6 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 60 г, соль, гарнир – 200 г.*

Пропустить мясо два раза через мясорубку с частой решеткой, взбить яйца, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, соль, муку, молоко. Затем все перемешать и вылить на раскаленную сковороду с маслом. Когда полученная масса загустеет, поставить ее в духовку и довести до готовности.

На гарнир можно приготовить рассыпчатый рис, картофель-фри. Омлет украсить зеленью.

Омлет с курицей

Состав: *курица – 200 г, помидор – 1 шт., сливочное масло – 30 г, лимон – 0, 5 шт., яйца – 4 шт., вода – 100 г, репчатый лук – 50 г, зелень.*

Филейное мясо отварной курицы слегка поджарить на

сковороде, репчатый лук запассеровать, добавить сок лимона. На сковороду вылить подготовленный омлет и, как только он начнет твердеть, выложить на него куриное мясо, кружочки помидоров, обжаренный лук, зелень, сложить омлет пополам, чтобы фарш оказался в середине, и запечь в жарочном шкафу.

Омлет со шпинатом

Состав: *шпинат – 270 г, яйца – 4 шт., масло, соль.*

Отделить белки от желтков. Желтки растереть с солью и небольшим количеством горячей воды, добавить тщательно вымытый и мелко нарубленный сырой шпинат. Взбить белки с добавлением небольшого количества холодной воды в пену и осторожно смешать со шпинатом и желтками. Затем поджарить омлет на сковороде с маслом, свернуть и сразу подать на стол.

Омлет-конфитюр

Состав: *яйца – 3 шт., сахарная пудра – 20 г, масло сливочное – 20 г, сахарный песок – 20 г, конфитюр – 80 г, ягоды.*

Яичные желтки отделить от белков. Белки на холоде взбить до образования пышной пены, к концу взбивания добавить сахарный песок и осторожно смешать все это с желтками. На сковороду с маслом выложить полученную массу и жарить, помешивая, до загустения и образования нижней корочки золотистого цвета. Затем на середину омлета положить конфитюр или джем, свернуть его рулетом и уложить на тарелку.

При подаче омлет посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами из варенья.

Сладкое

Шоколад

Состав: *шоколад – 10 г, сахарный песок – 20 г, молоко или вода – 200 г.*

Натертый на терке шоколад смешать с сахаром, влить немного горячей воды или молока, растереть, чтобы не было комков. В эту смесь тонкой струйкой влить горячее молоко, помешивая, довести до кипения. Подать горячим.

Шоколад крепкий

Состав: *кофе – 10 г, вода – 150 г, шоколад – 40 г.*

Приготовить крепкий кофе. В чашку положить тертый шоколад, налить горячий кофе и размешивать до тех пор, пока шоколад не растает.

Какао

Состав: *какао – 10 г, сахарный песок – 20 г, молоко – 1 стакан.*

Какао в порошке положить в чашку или кастрюлю, добавить сахарный песок, хорошо перемешать, влить немного горячего молока или воды, хорошо растереть, чтобы не было комков. Затем влить, помешивая, оставшееся горячее молоко, довести какао до кипения, снять с плиты и разлить по чашкам.

Какао с желтком

Состав: *желток – 0,5 шт., сахарный песок – 10 г, готовое какао – 200 г.*

Какао сварить. Яичные желтки растереть с сахаром и развести небольшим количеством приготовленного какао, влить в посуду с готовым какао и взбить венчиком, затем сразу разлить в чашки.

Сметана с сахаром

Состав: *сметана – 200 г, сахарный песок – 50 г, ягоды, булочки.*

В посуду влить сметану, добавить сахарный песок, поставить посуду на холод (лед или холодная вода) и взбить до образования стойкой пены. Взбитая сметана должна увеличиться в объеме вдвое. Готовую сметану подать на стол в креманках или стаканах. Отдельно подать сдобные булочки или ягоды.

Кефир со сливками и медом

Состав: *кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1 – 2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Взбитые сливки с шоколадом

Состав: *сливки 10%-й жирности – 300 г, сахарная пудра – 50 г, шоколад – 100 г, ванилин.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахарную пудру, перемешать. Подать в креманках, сверху посыпать тертым шоколадом.

Сливки с фруктами

Состав: *яблоки, груши и другие фрукты – 500 г, сливки 10%-й жирности – 200 г, тертая цедра лимона – 5 г, сахарная пудра – 25 г.*

Фруктам из компота дать обсохнуть. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны.

При подаче к столу фрукты вперемежку со сливками выложить в креманки.

Яичное молоко

Состав: *молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.*

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Шоколадное молоко

Состав: *молоко – 0,5 л, жидкий шоколад – 100 г. С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.*

Яблочный коктейль с кефиром

Состав: *яблоки – 150 г, кефир – 0,75 л, сахар по вкусу.*

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и подать к столу.

Неожиданные гости

Пиццы

Пицца классическая

Состав: *тесто – 0,5 кг;* ***для начинки*** *: сыр – 200 г, помидоры – 500 г, сардельки – 5 шт., растительное масло – 40 г, соль, перец.*

Взять дрожжевое тесто. Смазать тесто маслом, посыпать тертым сыром, положить сверху слой помидоров, очищенных от кожицы и нарезанных дольками или кружочками. Сардельки разрезать вдоль на несколько слоев и уложить на пиццу в виде решетки, поперчить, посолить, сбрызнуть маслом. Выпекать в жарочном шкафу при средней температуре в течение 20 – 30 минут. На стол подать горячей.

Пицца с салакой

Состав: *тесто – 0,5 кг,* ***для начинки*** *: томатная паста – 2 ст. ложки, растительное или сливочное масло – 1 ст. ложка, лук – 1 – 2 шт., филе салаки – 400 г, соль, перец, рубленый укроп – 1 ст. ложка, килька пряного посола – 6 шт., тертый сыр – 1 стакан.*

Раскатать тесто в тонкий четырех угольный пласт, положить его на смазанный сливочным маслом противень, смазать тонким слоем томат ной пасты, на нее положить сначала рубленый жареный лук, затем филе салаки, посыпать солью, перцем и укропом. На филе салаки выложить очищенные от костей кильки и посыпать все тертым сыром. Края теста поднять на начинку, прижать, дать подойти и выпекать в духовке со средним жаром 25 – 30 минут.

Пицца с сыром

Состав: *тесто – 0,5 кг, сыр – 250 г, колбаса салями – 150 г, помидоры – 375 г, огурец маринованный – 1 шт., анчоусы – 4 шт., красный перец, растительное масло.*

Тесто выложить в хорошо смазанную жиром высокую форму. Сыр и колбасу, нарезанные кубиками, смешать, распределить по тесту; сверху разложить ломтики помидора и приправить пряностями. Ломтики огурца и филе анчоуса ис пользовать в качестве гарнира. Сбрызнуть поверхность растительным маслом, дать тесту еще немножко подойти, затем печь около 25 минут при средней температуре. Подавать сразу же в теплом виде.

Грибная пицца

Состав: *тесто – 0,5 кг,* ***для начинки*** *: грибы – 200 г, шпик – 100 г, яйца – 2 шт., вода – 0,5 стакана, лимонный сок – 1 ложка, соль, перец.*

Взять дрожжевое тесто. Шампиньоны нарезать тонкими дольками или ломтиками, выложить на дрожжевое тесто, помещенное в высокую форму, добавить шпик, нарезанный

мелкими кубиками. Яйца взбить, добавить воду, лимонный сок, соль, перец, зелень петрушки, все это перемешать и вылить на грибы. Выпекать в духовке со средним жаром 25 – 30 минут.

Пицца с ветчиной и сыром

Состав: *тесто – 0.5 кг, ветчина – 100 г, сыр – 100 г, сыр моцарелла – 100 г, чеснок – 2 зубчика, лук – пол-луковицы, перец красный – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, розмарин – 2 ст. ложки, соль.*

Раскатайте круг из теста для пиццы диаметром 25 – 30 см. Выложите на противень, смазанный маслом. Сделайте пальцами небольшую каемочку по краю, чтобы начинка не выпадала за края коржа. Остальное масло вылейте на корж сверху и равномерно посыпьте натертым сыром. Оставьте в теплом месте подниматься на 7 – 10 минут. Обжарьте лук, порезанный тонкими полукольцами, и мелко порезанный чеснок, добавьте перец и жарьте еще 2 минуты. Убавьте огонь, закройте сковороду крышкой и тушите около 10 минут, периодически помешивая. Дайте овощам немного остыть. Начинку равномерно выложите на тесто. Сверху разложите кусочки ветчины, сыр и розмарин. Запекайте в хорошо прогретой духовке около 20 минут до готовности теста.

Пицца с лососем

Состав: *тесто для пиццы – 0,5 кг, томатный соус, цуккини – 1 шт., помидор – 1 шт., лосось в масле – 1 банка, грибы – 60 г, моцарелла – 40 г, укроп свежий – 1 ст. ложка, орегано сушеный – пол ст. ложки, масло оливковое – 1 ст. ложка, перец, соль.*

Раскатайте круг из теста диаметром 25 – 30 см. Выложите на противень, смазанный маслом. Сделайте пальцами небольшую каемочку по краю, чтобы начинка не выпадала за края коржа. Смажьте основу для пиццы томатным соусом. Положите слой тертых цуккини и кружочки помидоров. Слейте сок лосося, уберите все косточки и разомните ложкой. Разложите рыбу на тесте вместе с грибами. Посыпьте травами и тертым сыром. Запекать в предварительно нагретой духовке до готовности теста.

Пицца с грибами и чесноком

Состав: *тесто для пиццы – 0,5 кг, шампиньоны – 200 г, помидоры консервированные – 4 шт., соус томатный – 2 ст. ложки, сыр моцарелла – 150 г, чеснок – 2 зубчика, базилик сушеный – 1 ст. ложка, масло оливковое – 2 ст. ложки, перец, соль.*

Раскатайте круг из теста для пиццы диаметром 25 – 30 см. Выложите на противень, смазанный маслом. Сделайте пальцами небольшую каемочку по краю, чтобы начинка не выпадала за края коржа. Грибы хорошо промойте и порежьте на кусочки. Порезанные томаты, чеснок, базилик, оливковое масло, соль,

перец положите в кастрюлю и тушите 20 минут, пока соус не загустеет. Добавьте томатную пасту. Дайте немного остыть. Выложите начинку на пиццу, сверху положите грибы и моцареллу. Запекать в предварительно нагретой духовке до готовности теста.

Пицца с каперсами

Состав: *тесто для пиццы – 0,5 кг, колбаса полукопченая – 50 г, шампиньоны – 50 г, артишоки – 40 г, соус томатный – 2 ст. ложки, сыр моцарелла – 40 г, филе анчоуса – 30 г, каперсы – 2 ст. ложки, маслины – 10 шт., базилик свежий – 4 веточки, масло оливковое – 2 ст. ложки, перец, соль.*

Раскатайте круг из теста для пиццы диаметром 25 – 30 см. Выложите на противень, смазанный маслом. Сделайте пальцами небольшую каемочку по краю, чтобы начинка не выпадала за края коржа. Равномерно смажьте корж томатным соусом почти до самых краев. Разложите порезанную колбасу на одну четверть пиццы, грибы – на вторую, артишоки – на третью, а моцареллу и анчоусы – на четвертую. Сверху равномерно разложите каперсы, оливки и листья базилика. Сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекать в предварительно нагретой духовке до готовности теста.

Пицца с морепродуктами

Состав: *тесто для пиццы – 0,5 кг, томатный соус, коктейль из морепродуктов – 200 г, сыр моцарелла – 100 г, сыр пармезан – 30 г, каперсы – 1 ст. ложка, перец болгарский – 1 шт., майоран – 1 ст. ложка, орегано – 1 ст. ложка, маслины – 10 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, перец, соль.*

Раскатайте круг из теста для пиццы диаметром 25 – 30 см. Выложите на противень, смазанный маслом. Сделайте пальцами небольшую каемочку по краю, чтобы начинка не выпадала за края коржа. Смажьте основу для пиццы томатным соусом. Обдайте кипятком замороженные морепродукты, дайте стечь воде. Разложите коктейль из морепродуктов на основу для пиццы, посыпьте каперсами и сладким перцем, травами и сырами. Сверху разложите порезанные маслины. Полейте оливковым маслом и посолите и поперчите. Запекать в предварительно нагретой духовке до готовности теста.

Пицца ленивая

Состав: *тесто для пиццы – 0,5 кг, помидоры консервированные – 400 г, чеснок – 2 зубчика, базилик – 1 ст. ложка, масло оливковое – 2 ст. ложки, паста томатная – 2 ст. ложки, моцарелла – 100 г, пармезан – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Раскатайте круг из теста для пиццы диаметром 25 – 30 см. Выложите на противень, смазанный маслом. Сделайте пальцами

небольшую каемочку по краю, чтобы начинка не выпадала за края коржа. Положите кусочки помидоров, чеснок, базилик, оливковое масло, соль и перец в большую сковороду. Тушите, пока соус не начнет густеть. Добавьте томатную пасту и дайте немного остыть. Выложите начинку на корж, посыпьте моцареллой и пармезаном и запекайте в духовке до готовности теста.

Пицца с зеленью

Состав: *тесто для пиццы – 0,5 кг, шпинат – 6 листьев, соус томатный – 2 ст. ложки, помидор – 1 шт., перец зеленый сладкий – 1 шт., цуккини (маленький) – 1 шт., горошек зеленый – 2 ст. ложки, спаржа – 1 шт., артишок – 1 шт., сельдерей – 1 стебель, сыр моцарелла – 60 г, сыр пармезан – 40 г, лук зеленый – 4 пера, масло оливковое – 2 ст. ложки, перец, соль.*

Листья шпината вымойте и просушите полотенцем. Раскатайте круг из теста для пиццы диаметром 25 – 30 см. Выложите на противень, смазанный маслом. Сделайте пальцами небольшую каемочку по краю, чтобы начинка не выпадала за края коржа. Смажьте основу томатным соусом почти до самых краев. Выложите листья шпината, порезанный кусочками помидор, сверху выложите остальные овощи и травы. Сверху посыпьте пиццу натертыми сырами. В центр положите артишок. Побрызгайте оливковым маслом, посолите и поперчите. Запекать в предварительно нагретой духовке до готовности теста.

Горячие бутерброды

С грудинкой

Состав: *4 ломтика грудинки; 1 помидор; 1 ст. ложка тертого сыра; 2 ломтика хлеба.*

На ломтик хлеба положить по кусочку грудинки. Помидор порезать тонкими кружочками и выложить на грудинку. Сверху положить еще по ломтику грудинки. Посыпать тертым сыром. Поставить в разогретую духовку на 5 минут до запекания сыра или в микроволновку на 60 секунд. Горячие бутерброды присыпать нарезанными укропом и петрушкой.

С куриным фаршем

Состав: *500 г куриного фарша; одна средняя луковица; 2 зубчика чеснока; 2 ст. ложки томатной пасты; 4 ломтика хлеба; 4 ст. ложки тертого сыра.*

Лук, чеснок мелко нашинковать и смешать с фаршем, добавить томатную пасту. Посолить по вкусу и тщательно перемешать. Сформировать четыре тонкие лепешки. Полученные лепешки поджарить на разогретой сковороде по 3 минуты с каждой стороны для образования золотистой корочки. И томить до готовности мяса. Выложить мясные лепешки на хлеб, сверху присыпать тертым сыром и поставить в духовку (180 ˚С) или микроволновку. Дождаться запекания сыра.

Из куриного филе

Состав: *350 г куриного филе; 100 г сыра; 1 ст. ложка майонеза; 1 средняя луковица; 6 небольших булочек; долька лимона.*

Куриное филе отварить или зажарить. Отдельно обжарить мелко порезанный лук. Булочки разрезать вдоль, вынуть изнутри мякиш. Готовое мясо порубить на мелкие кусочки, добавить лук, майонез и лимонный сок. Все перемешать. Если смесь получилась достаточно жирной, то добавьте немного мякиша. Готовые бутерброды разогреть в духовке или микроволновой печи. Подавать горячими.

С мясным фаршем и сыром

Состав: *200 г мясного фарша; 100 г сыра; 100 г молока; 50 г сливочного масла; 6 ломтиков белого хлеба.*

В мясной фарш добавить тертый сыр, размягченное сливочное масло. Ломтики хлеба обмакнуть в молоке. Мясную смесь выложить на ломтики. Поставить запекать в духовку (180 ˚С) на 25 минут или в микроволновке на 5 минут. Такие бутерброды употреблять только в горячем виде.

С овощами и сыром

Состав: *1 средний помидор; 1 средний сладкий болгарский*

перец; 2 ст. ложки тертого сыра; 1 ст. ложка майонеза; 2 зубчика чеснока; 4 ломтика хлеба.

Стручок перца очистить и нарезать соломкой. Помидор порезать тонкими кружочками. На хлеб выложить помидоры и перец. Выдавить чеснок и смешать с майонезом и тертым сыром. Смазать бутерброды смесью. Поставить в разогретую духовку (180 ˚С) на 5 минут или в микроволновку на 60 секунд.

С грибами

Состав: *40 г свежих шампиньонов; 1 зубчик чеснока; 1 ст. ложка сливочного масла; 2 ст. ложки тертого сыра; 1 ломтик белого хлеба.*

Очищенные грибы отварить в подсоленной воде, затем мелко порезать. Выдавить чеснок и смешать со сливочным маслом и солью. Намазать этой смесью кусочки хлеба. Сверху выложить слой грибов и слой тертого сыра. Поставить в разогретую духовку (180 ˚С) на 5 минут или в микроволновку на 60 секунд (до запекания сыра).

С творогом и плавленым сыром

Состав: *80 г плавленого сыра; 30 г сливочного масла; 50 г творога; 2 ломтика белого хлеба.*

Потереть плавленый сыр на крупной терке и смешать со сливочным маслом. В смесь добавить творог. Все еще раз перемешать. Намазать смесью кусочки хлеба и отправить в духовку на 8 минут или готовить в микроволновке 80 секунд. Приготовленные бутерброды украсить зеленью.

С бананами и сардинами

Состав: *одна банка консервированных сардин (250 г); 2 банана; 4 ст. ложки тертого сыра; 4 ст. ложки майонеза; укроп; 2 ломтика белого хлеба.*

Укроп мелко нашинковать. Сардины размять вилкой. Смешать майонез, сардины и укроп. Нарезать кружочками бананы. На кусочки хлеба уложить слой бананов, слой смеси и сверху слой тертого сыра. Запекать в духовку 6 минут или готовить в микроволновке 70 секунд.

С соленым огурцом

Состав: *яйцо, половина соленого огурца среднего размера; четверть луковицы; 1 ст. ложка майонеза; 1 ст. ложка тертого сыра; 1 ч. ложка сливочного масла; 1 ломтик белого хлеба.*

Сваренное яйцо очистить и мелко порезать. Смешать яйцо, мелко нарезанный лук, огурец и майонез. Намазать ломтик хлеба маслом и выложить смесь, сверху все присыпать сыром. Поставить в духовку на б минут или готовить в микроволновке 70 секунд до запекания сыра.

С сосисками

Состав: *300 г сосисок; 100 г сыра; 50 г сливочного масла; 2 яйца; 1 ч. ложка горчицы; 4 ломтика хлеба.*

Смешать сливочное масло с горчицей. Намазать этой смесью кусочки хлеба. Сосиски нарезать кружочками и уложить на бутерброды. Тертый сыр смешать с сырыми яйцами и намазать ломтики. Готовить в духовке при 180 ˚С 12 минут или в микроволновке 3 минуты.

Десерты

Желе молочное

Состав: *молоко – 1,25 стакана, сахар – 0,5 стакана, желатин – 2 ч. ложки, ванилин, плоды – 200 г.*

Молоко подогреть и растворить в нем сахар и заранее замоченный желатин, довести до кипения, добавить ванилин и разлить по вазочкам, в которые заранее положены плоды или ягоды (дольки персиков, слива или вишня без косточек).

Желе из сметаны

Состав: *сметана – 2 стакана, сахар – 100 г, ванилин или корица – 1 щепотка, желатин – 20 г.*

Желатин залить холодной водой и дать набухнуть, затем прогреть на водяной бане до растворения. Сметану, сахар, вкусовые добавки и желатин смешать, вылить в формочки, промытые холодной водой, или в стеклянную посуду, охладить. Подать с сиропом и фруктами из компота.

Желе из простокваши

Состав: *простокваша – 200 г, сметана – 2 ст. ложки, пудра сахарная – 2 ст. ложки, желатин – 2 ч. ложки, вода – 1 стакан, цедра лимонная – 2 г, ванилин.*

В простоквашу добавить сметану, сахарную пудру, лимонную цедру и тщательно вымешать. Предварительно замоченный желатин растворить в горячей воде, влить в подготовленную смесь и выложить в вазочки. В полузастывшее желе можно положить различные фрукты и ягоды.

Желе шоколадное

Состав: *яйца – 8 шт., сахарная пудра – 200 г, молоко – 1 л, какао-порошок – 50 г, желатин – 25 г, ванилин – 2 порошка.*

Желтки растереть добела с сахарной пудрой. Добавить молоко и какао, разведенное холодным молоком. Смесь поставить на слабый огонь и мешать, пока она не закипит и не загустеет. Снять с огня и не переставая размешивать, добавить желатин, предварительно замоченный в холодной воде Когда смесь остынет, ввести взбитые в пену белки и ванилин, размешать, вылить в форму и поставить в холодное место для застывания.

Желе с консервированными фруктами

Состав: *сироп фруктовый – 1 стакан, кипяченая вода – 1,5 стакана, фрукты – 500 г, желатин – 15 г, лимонная кислота – 1 щепотка.*

Желатин замочить в воде до набухания, влить в кипяченую воду, подогреть, добавить лимонную кислоту и фруктовый сироп. Затем залить этой смесью уложенные в форму фрукты и

охладить.

Лимонное желе

Состав: *лимон – 1 шт., сахарный песок – 1 стакан, вода – 3 стакана, желатин – 25 г, цедра.*

В кастрюлю влить воду, всыпать сахарный песок, размешать и довести до кипения. В приготовленный горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и замоченный желатин. Сироп, помешивая, снова довести до кипения и влить лимонный сок. Горячий сироп процедить через плотную ткань, слегка охладить и разлить в формочки или вазочки.

Пудинг молочный

Состав: *молоко – 4 стакана, яйца – 2 шт., мука – 100 г, крахмал – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, сахар – 3 ст. ложки, ваниль, ягодный сок или варенье.*

Молоко вскипятить с ванилью. Желтки растереть с сахаром, смешать с мукой. Сначала влить понемногу часть горячего молока в желтки, а потом полученную смесь влить в остальное молоко, вскипятить, помешивая, чтобы не было комков, добавить масло и взбитые белки, поставить на 5 минут в духовой шкаф. Вылить в форму, остудить, подавать с соком или вареньем. В пудинг можно положить тертый шоколад.

Пудинг из ржаного хлеба с яблоками

Состав: *ржаной хлеб – 50 г, яблоки – 50 г, маргарин – 2 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки, молотые сухари – 1 ч. ложка, маргарин – 1 ч. ложка, сметана – 2 ч. ложки.*

Черствый хлеб и яблоки (без кожицы и сердцевины) нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахарным песком. Яблоки уложить рядами в смазанную маргарином и посыпанную сухарями формочку, на них – хлеб. Так наполнить форму доверху. Сбрызнуть маргарином и запечь в духовке. Подать пудинг со сметаной.

Клубника с творогом

Состав: *клубника – 800 г, сахар – 0,5 стакана, творог – 300 г, молоко – 1 стакан, ванилин – 1 щепотка.*

Клубнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и залить взбитой массой творога, смешанного с молоком и ванилином.

Малина с белковой пеной

Состав: *яичные белки – 4 шт., сахарная пудра – 1 стакан, малина – 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и

подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Напитки

Компот из консервированных фруктов

Состав: *банки консервированных фруктов – по 1 шт.*

Консервированные фрукты (яблоки, груши, персики, черешня и т. д.) перед подачей на стол разложить в вазочки (причем крупные фрукты необходимо разрезать на дольки), после чего залить сиропом. Для улучшения вкуса компота рекомендуется сироп из консервированных фруктов предварительно слить в кастрюлю, добавить по вкусу сахарный песок и, если требуется, лимонный сок или лимонную кислоту, все это прокипятить и охладить. В горячий сироп для аромата можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, а в охлажденный – немного вина или ликера.

Готовые компоты можно смешивать.

Компот из замороженных фруктов и ягод

Состав: *замороженные фрукты – 500 г, сахарный песок для сиропа – 0,7 стакана, вино.*

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и т. п.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие. Замороженные фрукты сполоснуть охлажденной кипяченой водой, уложить в вазочки вперемешку с ягодами и залить предварительно сваренным и охлажденным сиропом. Для приготовления сиропа сахарный песок развести 2 стаканами воды и дать ему прокипеть. Для улучшения вкуса в сироп рекомендуется добавлять немного вина (портвейн, мускат), ликера или коньяка.

Компот из чернослива, изюма, кураги

Состав: *курага – 50 г, чернослив – 100 г, изюм – 50 г, сахарный песок – 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут.

Компот из свежих абрикосов или из слив

Состав: *абрикосы или сливы – 500 г, сахарный песок – 0,7 стакана.*

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить 4 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

Компот из бананов

Состав: *бананы – 500 г, вода – 700 г, сахарный песок – 120 г.*

Целые спелые бананы очистить от кожуры, нарезать ломтиками. В закипающую воду положить сахарный песок, хорошо размешать, когда вода закипит, опустить нарезанные бананы и варить 10 минут.

Компот из яблок с вином

Состав: *яблоки – 1 кг, вода – 3 стакана, белое вино – 2 стакана, сахар – 2,5 стакана, лимон – 1 шт., корица.*

Сладкие яблоки очистить, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину с семенами. В кипящую воду засыпать сахар, влить белое вино и лимонный сок и сварить сироп. Опустить в него яблоки и варить на умеренном огне до мягкости, вынуть их шумовкой и положить в вазу. В сироп добавить лимонную цедру и корицу и варить до загустения, затем процедить и залить им яблоки.

Чай по-кубински

Состав: *чай – 20 г, гвоздика – 0,5 г, вода – 300 г, сок грейпфрута – 100 г, сок апельсина – 100 г, ананас – 120 г, сахарный песок – 50 г.*

Листики сухого чая смешать с гвоздикой, засыпать в фарфоровый чайник и залить кипятком, дать настояться 5 минут. В отдельно приготовленную керамическую или эмалированную посуду процедить настоявшийся чай, добавить апельсиновый сок и сок грейпфрута, ананас, нарезанный мелкими кубиками, и сахарный песок. Все это поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Чай по-английски

Состав: *чай – 16 г, вода – 750 г, молоко – 250 г.*

В фарфоровом чайнике заварить чай и дать настояться минут пять. В приготовленные для чая чашки налить горячее молоко и добавить заваренный чай.

Чай по-монгольски

Состав: *зеленый плиточный чай – 50 г, вода – 1 л, молоко – 500 г, мука – 50 г, топленое масло – 50 г, соль.*

Зеленый плиточный чай растереть в ступе в порошок, засыпать его в фарфоровый чайник, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения. После того как чай закипит, добавить молоко, топленое масло, подсушенную муку, соль и довести до кипения.

Кофе по-арабски

Состав: *кофе – 40 г, вода – 400 г, сахарный песок – 40 г.*

В кофейник из нержавейки или мельхиоровый налить воду, положить сахарный песок, затем поставить его на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, снять кофейник с плиты,

всыпать кофе, размешать его и снова довести до кипения. Затем снять с плиты, долить воды до нормы и в последний раз довести кофе до кипения.

Холодный чай с лимоном

Состав: *чай – 50 г, кипяток – 1 л, лимон.*

Накрыть свежезаваренный чай крышкой и дать постоять на столе 10 минут, после чего сразу слить, чтобы чай не разварился и настой не имел терпкого вкуса. Слегка остудить, разлить в высокие фужеры, положить в каждый по кусочку лимона без цедры и зерен, поставить в морозильник.

Подавать очень холодным.

Кофе по-египетски

Состав: *молотый кофе – 10 г, вода – 125 г.*

В кофейник залить воду и довести ее до кипения, засыпать кофе и довести до кипения; пена, которая получается при закипании, трижды сливается в подготовленные чашки. После этого кофе с осадком разлить в чашки.

Кофе по-восточному

Состав: *молотый кофе – 10 г, вода – 100 г, сахарный песок – 10 г.*

Кофе засыпать в специальную посуду с ручкой (турку), добавить сахарный песок, залить холодной водой и довести до кипения на раскаленном песке. В чашки разлить, не процеживая.

Отдельно в стакане подать холодную кипяченую воду.

Кофейный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, черный кофе – 150 г, мороженое – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Коктейль молочный

Состав: *мелко наколотый лед – 2 ст. ложки, молоко – 0,6 стакана, вода – 2,5 чашки, сахарный песок – 0,5 стакана, какао – 5 ч. ложек, яйцо – 1 шт.*

Приготовить какао на воде сахаром. Все компоненты взбить венчиком или в миксере и разлить в стаканчики.

Чайный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, холодный крепкий чай – 150 г, мороженое – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Коктейль с медом

Состав: *молоко – 250 г, мороженое – 2 ст. ложки, мед – 25 г, лимонный сироп – 25 г.*

Взбить в миксере.

Шоколадный коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, растопленный шоколад – 75 мл,*

тертый шоколад – 10 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.

Молоко с растопленным шоколадом и льдом смешать с помощью миксера. Отдельные порции коктейля посыпать сверху тертым шоколадом.

Фруктовый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, большой банан – 0,5 шт., груша – 1 шт., фруктовый сироп – 25 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Банановый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, большой банан – 1 шт., измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Лимонный коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, лимонный сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Апельсиновый коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, апельсиновый сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Яблочный коктейль

Состав: *молоко – 200 мл, яблочный сок – 200 мл, небольшое кислое яблоко – 1 шт., лимонный сок – 1 ложка, сахарный песок – 25 г, корица – 5 г.*

Очищенное, нарезанное кусочками яблоко размельчить в миксере, затем добавить сок, молоко, сахарный песок и корицу, лимонный сок и смешать за 1 минуту.

Томатный напиток

Состав: *томатный сок – 1 л, рассол квашеной капусты – 0,25 л, сок из 1 лимона, цедра с половины лимона, кипяченая вода – 1 стакан, сахарный песок и соль по вкусу.*

Все компоненты хорошо перемешать, охладить и разлить в стаканы.

Шоколадный напиток

Состав: *молоко – 1 л, шоколад – 100 г, ликер – 100 г.*

Соединить кипящее молоко с тертым шоколадом и с ликером какао.

Пиво горячее

Состав: *пиво – 1л, сахарный песок – 200 г, желтки – 4 шт., гвоздика – 5 шт., небольшой кусочек корицы.*

Пиво вскипятить со специями, процедить и держать на слабом огне. Желтки растереть с сахаром и, постепенно добавляя горячее пиво, загустить на пару, следя за тем, чтобы не закипело.

Подавать в высоких бокалах.

Пунш, горячий

Состав: *крепкий чай – 1 л, ванильный сахар – 1 пакетик, лимон – 1 шт., желтки – 5 шт., сахарный песок – 300 г, ром – 1,5 стакана.*

Крепкий чай с ванильным сахаром и лимоном, нарезанным на мелкие кусочки с цедрой (предварительно удалить зернышки), поставить на огонь в кастрюле, закрыть крышкой и несколько раз вскипятить. Желтки с сахаром взбить венчиком и, непрерывно помешивая, разбавить горячим процеженным чаем.

Поставить кастрюлю со смесью на пар, и, мешая, уварить ее до густоты. Снять с огня, немного остудить, продолжая мешать, влить ром, разлить пунш в специальные бокалы и подать горячим.

Русский горячий пунш

Состав: *лимонный сок – 20 г, ванильный сироп – 20 г, горячий крепкий чай – 110 г, корица и гвоздика по вкусу, ломтик лимона – 15 г.*

Все компоненты перемешать, дать ему настояться 10 минут и разлить в чашки.

Лимонный пунш

Состав: *лимонный сок – 20 г, лимонный сироп – 20 г, ванильный сироп – 10 г, горячий крепкий чай – 100 г, лимон – 15 г.*

Все компоненты перемешать, разлить напиток в чашки, украсить ломтиком лимона.

Восточный пунш

Состав: *лимонный сок – 20 г, мед – 20 г, апельсиновый сироп – 10 г, горячий крепкий чай – 100 г, корица, гвоздика и шафран по вкусу, апельсин – 15 г.*

Все компоненты перемешать, дать напитку настояться и подать в чашках с апельсином.

Пунш ромовый

Состав: *лимонный сок – 1,5 стакана, апельсиновый сок – 6,5 стаканов, сахарный песок – 300 г, ром – 3 бутылки.*

Все перемешать венчиком, чтобы разошелся сахарный песок, и поставить в холодильник на 2 часа. Затем разлить в стаканы с кусочками льда. Рассчитано на большое количество гостей.

Венский напиток

Состав: *столовое белое вино – 1 л, вода – 0,5 стакана, желтки – 2 шт., сахарный песок – 100 г, гвоздика – 5 шт., небольшой кусочек корицы.*

Вино вскипятить со специями и процедить. Желтки растереть с сахаром, подлить немного горячего вина, взбивая венчиком. Поставить кастрюлю на пар и, продолжая взбивать, влить постепенно все горячее вино. Взбивая смесь в пену, необходимо следить за тем, чтобы жидкость не закипела.

Подавать напиток горячим в чашках.

Глинтвейн

Состав: *красное столовое вино – 1 л, сахарный песок – 200 г, гвоздика – 6 – 7 шт., небольшой кусочек корицы.*

Вино прокипятить с сахаром и специями. Подавать горячим.

Грог

Состав: *вода – 1 л, сахарный песок – 300 г, коньяк – 2 стакана.*

Вскипятить воду с сахаром. В горячую воду влить коньяк и подавать напиток горячим в чашках или в специальных кружках.

Грог с лимоном

Состав: *коньяк – 75 г, сахарная пудра – 10 г, лимон – 0,1 шт.*

В подогретый стакан положить сахарную пудру, влить коньяк и долить кипятком. После этого в напиток положить ломтик лимона и подать.

Грог с медом

Состав: *коньяк – 75 г, мед – 20 г, лимон – 0,1 шт. Приготовить так же, как грог с коньяком, заменив сахарную пудру медом.*

Флип из красного вина

Состав: *ром – 0,7 стакана, красное вино – 3 стакана, сахарный песок – 150 г, ванильный сахар – 1 пакетик, яйца – 2 шт., толченые грецкие орехи – 3 ст. ложки.*

Сахарный песок растереть с яйцами венчиком, добавить ванильный сахар, толченые орехи, вино и ром. Взбить в миксере, разлить в стаканчики. Подавать с соломинкой.

Жженка

Состав: *сахарный песок, колотый большими кусками – 2 кг, ром – 0,5 л, коньяк – 1 стакан, финики – 300 г, глазированная апельсиновая корка – 300 г, глазированная арбузная корка – 200 г, глазированная дыня – 200 г, чернослив – 300 г, очищенные орехи – 1 стакан, изюм без косточек – 200 г, ананас – 200 г, глинтвейн – 2 л, горячий крепкий чай – 1 л, сок 2 лимонов, сок 2 апельсинов.*

Из фиников и чернослива вынуть косточки, финики порезать на кусочки, а чернослив начинить пропущенными через мясорубку орехами. На небольшую эмалированную кастрюлю с фруктами, порезанными на куски, положить решетку, на нее уложить весь сахарный песок, пропитать его всем количеством рома и коньяка, зажечь и ждать, пока весь спирт не прогорит и не растопит сахарный песок, который будет стекать с решетки в кастрюлю.

Когда весь сахарный песок растопится, добавить горячий глинтвейн, горячий крепкий свежезаваренный чай, сок из лимонов и апельсинов. Хорошо размешанный напиток разлить в стаканы с фруктами и сразу же раздать гостям.

Этот напиток обычно готовят в присутствии гостей и подают после ужина в особо торжественных случаях. Во время горения жженки иногда выключают свет, что придает приготовлению ее настроение торжественности.

Коктейль ванильный

Состав: *измельченный лед – 0,5 стакана, ванильный ликер – 1 рюмка, коньяк – 1 рюмка, сливки – 0,7 стакана.*

Взбить все в миксере. Подавать в бокалах с соломинкой.

В дорогу

Бутерброды

Бутерброды с ветчиной

Состав: *белый хлеб – 350 г, сливочное масло – 80 г, горчица – 30 г, ветчина или колбаса – 250 г.*

Нарезать ломтиками хлеб, придать им любую форму и смазать сливочным маслом со столовой горчицей. Сверху положить тонкий ломтик ветчины такой же формы и размера, как и хлеб.

В таком же порядке можно готовить бутерброды и с колбасой.

Бутерброд с копченостями

Состав: *белый хлеб – 350 г, копчености – 250 г, помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., майонез – 1 ч. ложка.*

Ветчину, корейку, окорок, колбасу нарезать ломтиками и свернуть в виде рулетиков. Вовнутрь поместить помидор, маринованный огурец, подлить немного майонеза. Ломтик хлеба намазать маслом, сверху положить рулет, наколоть все шпажкой и украсить зеленью.

Бутерброд с мясом цыпленка

Состав: *белый хлеб – 350 г, сливочное масло – 80 г, мясо цыпленка – 259 г, фрукты – 100 г.*

Белый пшеничный хлеб намазать маслом. Вареное мясо цыпленка нарезать большими ломтиками, консервированные фрукты – половинками. На хлеб положить сначала мясо птицы, потом консервированные фрукты.

Бутерброд с языком

Состав: *хлеб – 350 г, масло – 50 г, язык – 300 г, огурцы – 40 г, горчица – 10 г.*

Нарезать хлеб ломтиками и смазать его смесью масла с горчицей. Отварной язык (говяжий, телячий) освободить от кожи, нарезать ломтиками и положить его на смазанный хлеб, гарнировать кружочком огурца или каперса.

Бутерброд с маринованным луком и копченостями

Состав: *белый хлеб – 350 г, копчености – 250 г, маринованный лук – 50 г, майонез, зелень.*

Маринованный репчатый лук нарезать кружочками, копчености (корейка, грудинка, бекон, буженина, карбонат) – широкими ломтиками. На хлеб поместить маринованный лук, на него копчености, затем полить соусом майонез и украсить зеленью.

Бутерброд мясной

Состав: *белый хлеб – 350 г, вареное мясо – 250 г, хрен – 50 г, сыр – 50 г, сметана, зелень.*

На ломтик ржаного хлеба поместить строганый хрен со сметаной и протертым сыром, затем вареное мясо, нарезанное ломтиками, и зелень.

Бутерброды с селедочным фаршем

Состав: *сельдь – 2 шт., белый хлеб – 1 – 2 ломтика, репчатый лук – 1 шт., сливочное масло – 100 г, вареные яйца – 3 – 4 шт., сахар, молотый перец.*

Сельдь, если она соленая, вымочить в молоке пополам с водой. Черствый хлеб без корки замочить в воде. Филе небольшой сельди (без кожи и костей), лук, размокший и отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Размягченное сливочное масло растереть с желтками сваренных вкрутую яиц. Все соединить и тщательно размешать, добавив сахар и перец по вкусу. При желании можно добавить сок лимона или 1 чайную ложку раствора лимонной кислоты.

Бутерброд с заливной рыбой

Состав: *рыба – 25 г, лимон – 5 г, морковь – 5 г, пшеничный хлеб – 30 г, зелень, ланспик – 25 г.*

Осетрину, белугу, севрюгу отварить. Рыбу нарезать кусочками по размеру ломтика пшеничного хлеба. Украсить звездочками лимона, фигурками из вареной моркови и залить готовым ланспиком. Как только ланспик остынет, положить заливное на ломтик хлеба. Украсить зеленью.

Бутерброды с паштетом из грибов

Состав: *свежие грибы – 250 г, сливочное масло – 100 г, лимон – 1 шт., молотый черный перец, соль.*

Грибы почистить, помыть, ошпарить кипятком, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку или очень мелко порубить. Сливочное масло растереть, добавить грибы, соль, молотый черный перец и сок лимона по вкусу. Паштет хорошо взбить и намазать на ломтики хлеба, сверху украсить тонкими кружочками лимона.

Бутерброды с запеченными шампиньонами

Состав: *шампиньоны – 50 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, хлеб – 1 ломтик.*

Шляпки свежих шампиньонов посолить, положить на смазанный жиром противень и запечь в духовке. Остывшие грибы мелко нарезать и растереть со сливочным маслом. Готовой массой намазать ломтики хлеба.

Бутерброд с помидорами и яйцами

Состав: *яйца – 10 шт., хлеб – 350 г, селедочный паштет – 100 г, помидоры – 200 г, сельдь – 100 г, зеленый лук – 50 г, салат, укроп.*

Нарезанные ломтики хлеба намазать селедочным паштетом

(см. Селедочный паштет), сверху положить кружочек свежего помидора, а на помидор кружочек яйца. Гарнировать кусочками сельди, зеленью, листьями салата.

Бутерброд с огурцами и сыром

Состав: *свежие огурцы – 15 г, сыр – 8 г, сливочное масло – 5 г, зелень, пшеничный хлеб – 30 г.*

Хлеб намазать маслом, уложить на него сыр, а сверху поместить тонкие ломтики свежих огурцов. Огурцы можно посолить и посыпать перцем. Бутерброд украсить зеленью.

Бутерброды с сыром и маслинами

Состав: *ржаной хлеб – 350 г, сыр – 150 г, сливочное масло – 50 г, редис – 100 г, маслины – 10 шт., красный перец, зелень, зеленый лук.*

Протереть сыр через сито, чтобы он стал как пюре, добавить красный перец и сливочное масло, можно тертый зеленый лук, мелко нарезанный свежий редис и смешать все с сыром. Получившуюся смесь нанести на ломтики хлеба и украсить кружочками редиса и маслин, а также зеленью салата.

Бутерброд с сыром

Состав: *сыр – 20 г, красный молотый перец, сливочное масло – 6 г, ржаной или пшеничный хлеб – 30 г.*

Сыр натереть на терке с мелкими отверстиями и соединить со сладким молотым красным перцем. Ломтик хлеба намазать маслом и посыпать сыром, смешанным с перцем.

Бутерброд с яйцом

Состав: *хлеб – 350 г, масло – 80 г, вареные яйца – 3 шт., зелень петрушки, соль.*

Вареные вкрутую куриные яйца очистить от скорлупы и протереть через сито: белки в одну тарелку, а желтки в другую. Нарезать ломтики хлеба круглой формы, смазать их подсоленным сливочным маслом. На одну половинку хлеба положить белок, а на другую желток, в середину поместить мелко нашинкованную зелень петрушки.

Бутерброд с икорным маслом

Состав: *хлеб – 3 ломтика, икорное масло – 60 г, ветчина – 30 г, яйцо – 0,5 шт., огурцы, шпроты – 3 шт., зелень петрушки.*

По краям ломтиков хлеба нанести из кондитерского мешочка икорное масло. В центре бутерброда положить мелко нарезанную ветчину, вареные яйца, огурцы и шпроты с зеленью петрушки.

Канапе с мясом цыпленка «Люсилъ»

Состав: *хлеб – 350 г, майонез – 80 г, горчица – 20 г, язык – 100 г, мясо цыпленка – 50 г, желе – 50 г, соленые огурцы.*

Круглые гренки смазать маслом, растертым с горчицей. Вокруг сделать ободок из мелко нарубленного вареного языка, а

посередине положить мелко нарубленное мясо цыпленка или пюре из него, слегка залитое соусом майонез или желе.

Канапе с сельдью

Состав: *хлеб – 350 г, сливочное масло – 80 г, филе сельди – 150 г, яйца – 2 шт., зелень петрушки, маринад.*

Отделить от сельди филе и положить на бутерброды так же, как и сардины, гарнируя таким же образом. Если сельдь не консервированная, а сухая, то, чтобы отделить филе, ее нужно замариновать в растворе из 30 % белого вина и 70% уксуса, в который нарезать кружочками 1 морковь и 1 головку лука. Положить также 1 лавровый листик и немножко петрушки или другой душистой травы. Залить кусочки филе, чтобы они были покрыты раствором, варить 10 минут, после чего дать остыть в маринаде. Маринованную таким способом сельдь можно подавать и холодной.

Канапе с сардинами

Состав: *хлеб – 350 г, сливочное масло – 80 г, сардины – 120 г, яйцо – 1 шт., зелень петрушки.*

Смазать сливочным маслом подрумяненные на решетке гренки продолговатой формы длиной 5 – 6 см и шириной 2 см. Очистить сардины от чешуи; если они крупные, разделить их пополам в длину, удалить позвонок и уложить на гренки. Гарантировать в длину – с одной стороны протертым через сито крутым желтком, а с другой – белком, тоже протертым через сито. По краям посыпать мелко нарезанной петрушкой. В середину положить кусочек зеленой маслины.

Канапе с филе сельди

Состав: *хлеб – 350 г, сельдь – 100 г, сливочное масло – 150 г, картофель – 200 г, яблоки – 100 г, майонез – 150 г.*

Вымочить в молоке филе сельди и потушить ее, после чего нарезать крупными полосками. Нарезать крупной соломкой картофель, поджарить во фритюре и смешать с яблоками, также нарезанными крупной соломкой. Прибавить приготовленную смесь и перемешать все с майонезом.

Канапе с креветками

Состав: *хлеб – 350 г, сливочное масло – 80 г, креветки – 250 г, петрушка.*

Очистить креветки, отделить только их шейки и смешать с соусом майонез. Смазать этой смесью гренки, придав им форму по выбору, разровнять смесь и положить на каждый гренок по кусочку соленого огурца. По краешку сделать ободок из мелко нарезанной петрушки.

Канапе с икрой

Состав: *хлеб – 350 г, сливочное масло – 80 г, кетовая или*

зернистая икра – 200 г.

Гренки произвольной формы смазать сливочным маслом и сверху положить икру без примесей. Гарнировать кусочками зеленого лука.

В термос

Бульон прозрачный

Состав: *кости говяжьи – 400 г, говядина (котлетное мясо), морковь – 10 г, петрушка (корень) или сельдерей (корень) – 1 шт., лук репчатый – 10 г, вода – 1,5 л; для оттяжки: бульон, яйцо.*

Готовый бульон охладить до 50 – 60 ˚С, ввести в него мясную оттяжку, осторожно размешать, добавить подпеченные лук и коренья и варить при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процедить и довести до кипения. Залить в термос. С бульоном можно есть различные пирожки, гренки.

бульон из кур или индеек прозрачный

Состав: *курица – 200 г или индейка 200 г, яйцо – 0,25 шт., морковь – 10 г, петрушка (корень) – 10 г, лук репчатый – 10 г, вода – 1,5 л.*

Сварить бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40 – 60 минут до готовности в бульон добавить подпеченные овощи. Бульон осветлить, для чего ввести оттяжку, процедить и довести до кипения. Залить в термос. К бульону из кур или индеек подать кусочки вареной курицы или индейки.

Бульон с фрикадельками

Состав: *мясной бульон – 2 л, мясо для фрикаделек – 300 г, перловая крупа – 2 ст. ложки, капуста – 100 г, зелень, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделать на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в мясном бульоне и залить в термос.

Говяжий бульон с фрикадельками

Состав: *лук – 1 шт., говяжьи кости – 200 г, растительное масло – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 1 корень, соль, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец – 1 – 2 горошины;* ***для фрикаделек:*** *говяжья печень – 200 г, белый хлеб – 100 г, яйцо – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, лук – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 20 г, молотые сухари – 2 ст. ложки, щепотка черного молотого перца, щепотка майорана, соль, зелень петрушки.*

Кости промыть, залить холодной водой, добавить лук, лавровый лист, перец, соль и вскипятить. Варить на небольшом огне, пока мясо на костях не сварится. Морковь, петрушку, сельдерей нарезать, кубиками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Бульон процедить, опустить в него коренья, фрикадельки из печени и поварить 10 – 15 минут. Готовый суп

залить в термос.

Приготовление фрикаделек. Печень очистить от пленки и пропустить через мясорубку вместе с предварительно размоченным в молоке или воде белым хлебом и луком, добавить сухари, масло, растертый с солью чеснок, майоран, черный молотый перец. Если понадобится, влить немного воды и сделать довольно густой фарш. Затем сформовать фрикадельки размером примерно с грецкий орех.

Бульон с грибами

Состав: *мясо – 500 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень, свежие грибы – 700 г, соль, сметана.*

Сварить мясной бульон с овощами, добавить вычищенные, вымытые грибы и варить. Когда грибы будут готовы, нарезать их вместе с мясом и овощами длинными полосками, положить в бульон, прокипятить и залить в термос.

Бульон из свежих грибов

Состав: *свежие грибы – 500 г, вода – 1 л.*

Свежие грибы очистить, промыть, положить в холодную воду, довести до кипения и варить на слабом огне 20 – 30 минут. Отвар процедить и заправить. Грибы нарезать кусочками и положить в бульон.

Бульон из сушеных грибов

Состав: *сушеные грибы – 50 г, вода – 1 л.*

Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 5 часов, затем положить на дуршлаг и промыть под струей холодной воды. Воду, где замачивались грибы, осторожно, не взбалтывая, процедить через марлю в посуду и положить в нее подготовленные грибы. Варить без соли в течение 40 – 50 минут до готовности. Затем грибы вынуть из бульона, мелко нашинковать и использовать для заправки. Бульон процедить и залить в термос.

Бульон грибной с домашней лапшой

Состав: *сушеные белые грибы – 50 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 стакан, яйцо – 1 шт., соль, зелень укропа и петрушки.*

Приготовить грибной бульон, процедить, заправить сливочным маслом, посолить и поставить на огонь для прогревания. Грибы нарезать в виде лапши.

Приготовить домашнюю лапшу. Для этого нужно взять пшеничную муку высшего сорта, просеять, положить в нее сырое яйцо, немного воды и замесить. Тесто раскатать тонко, подсушить, а затем нарезать в виде соломки. Лапшу отварить, выложить в грибы и перемешать. В термос положить лапшу с грибами, залить горячим грибным бульоном, посыпать мелко

нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Грибной бульон с черносливом

Состав: *сушеные грибы – 50 г, вода – 2 – 3 л, чернослив – 1 стакан.*

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2 – 2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1 – 2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива. Залить горячим в термос.

Бульон грибной с луком

Состав: *сушеные белые грибы – 50 г, лук – 1 – 2 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, соль, зелень укропа и петрушки.*

Отваренные для бульона грибы нарезать в виде лапши и обжарить с тонко нарезанным репчатым луком. В бульон положить сливочное масло и прогреть его, не доводя до кипения. Положить обжаренные грибы и лук, залить в термос.

Бульон с савойской капустой

Состав: *капуста савойская – 300 г, репа – 40 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 20 г, лук репчатый – 40 г, помидоры свежие – 50 г, масло сливочное – 16 г, бульон мясной или куриный – 800 г.*

Приготовить мясной бульон. Коренья и лук нарезать дольками и слегка запассеровать. Капусту нарезать дольками вместе с кочерыжкой и заложить в кипящий бульон, дать закипеть, поместить овощи и отварить до готовности. За 5 – 10 минут до готовности добавить свежие помидоры, нарезанные дольками. Горячим залить в термос. Кушать с гренками.

Бульон с рисом

Состав: *мясной бульон – 2 л, рис – 3 ст. ложки, половинка лимона.*

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек. Закончить варку, когда рис будет чуть не доварен. Залить в термос.

Бульон с рисом и помидорами

Состав: *бульон из мяса и костей – 1 л, рис – 0,5 стакана, помидоры – 3 шт., петрушка – 1 пучок, соль.*

Помидоры окатить кипятком, снять с них кожицу, разрезать на дольки, очистить от семян и нарезать более мелкими кусочками. Затем припустить помидоры с небольшим

количеством бульона. Отдельно сварить в подсоленной воде рис, ошпарить зелень петрушки. Положить в термос помидоры, рис, петрушку, залить бульоном.

Бульон с вермишелью

Состав: *бульон – 2 л, вермишель – 0,5 стакана, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, лук – 2 шт., соль.*

Сварить мясной бульон, процедить, положить в него нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук, довести до кипения, всыпать вермишель, еще раз вскипятить и залить в термос.

Пирожки и блины

Пирожки, жаренные в жире

Состав: *тесто – 0,5 кг, мясная, рисовая, капустная, творожная или другие начинки.*

Тесто разделить на куски весом 30 – 40 г, скатать из них шарики и оставить их на пирожковой доске для расстойки. Затем раскатать лепешки толщиной 5 – б мм, посередине положить начинку, края защипнуть, накрыть пирожки салфеткой и поставить на расстойку в теплое место. Пирожки обжарить в обильном жире так, чтобы они стали коричневыми.

Пирожки с яйцами и зеленым луком

Состав: *тесто – 0,5 кг, начинка.*

Готовое тесто выложить на стол, подпыленный мукой, и раскатать в пласт 5 мм толщиной. Из этого пласта формочкой или стаканом нарезать круглые лепешки, на которые разложить заранее приготовленный фарш. Пирожки защипать и уложить защипкой вниз на металлический лист, смазанный жиром, затем поставить на расстойку в теплое место на 15 – 20 минут, прикрыв салфеткой. После этого их смазать яйцом или маслом и поставить в печь при температуре 220 – 230 °С на 18 – 20 минут. Эти пирожки можно жарить и во фритюре.

Пирожки с яйцами и рисом

Состав: *тесто – 0,5 кг, начинка.*

Тесто поставить так же, как и для пирожков с яйцами и луком. Готовое тесто раскатать в пласт и нарезать лепешки, на которые разложить приготовленный фарш. Пирожки защипать, уложить на металлический лист, смазанный маслом, и поставить на расстойку в теплое место на 10 – 15 минут, прикрыв легкой салфеткой. За пять минут до посадки в печь пирожки смазать яйцом и выпекать при температуре 220 – 230 °С в течение 20 – 25 минут.

Пирожки с грибами и рисом

Состав: *тесто – 0,5 кг, жир для обжарки – 400 г, начинка.*

Тесто разделать на маленькие булочки, которые после небольшой расстойки (в течение 10 – 15 минут) раскатать на круглые лепешки. На лепешки положить грибной фарш. Края лепешек защипать и придать им форму пирожка. Сформованные пирожки поставить на расстойку на 10 – 15 минут, после чего жарить на сковородке с растопленным жиром или растительным маслом. Во время жарки пирожки переворачивают вилкой с одной стороны на другую, чтобы они подрумянились. Если пирожки печь на металлических листах, то тесто надо замесить круче.

Пирожки с ветчиной и сыром

Состав: *простое дрожжевое тесто из 400 г муки; для начинки: постная ветчина – 150 г, плавленый сыр – 100 г, красный или черный перец, рубленая зелень петрушки – 1 ст. ложка, яйцо для смазки.*

Раскатать из теста лепешки толщиной 5 – 6 мм. Ветчину нарезать на маленькие кубики, соединить с плавленым сыром и зеленью. Заправить красным или черным перцем, сформовать пирожки произвольной формы, выложить на смазанный маслом лист для расстойки, смазать маслом и выпекать.

Пирожки с начинкой из ливера

Состав: *тесто – 0,5 кг, для начинки: легкое – 300 г, сердце – 100 г, печень – 100 г, горло – 100 г, масло – 50 г, лук репчатый – 1 шт., мука – 1 ч. ложка, перец и соль.*

Раскатать из теста лепешки толщиной 5 – 6 мм. На готовые лепешки разложить приготовленный ливерный фарш, пирожки защипать и поставить на расстойку в теплое место на 8 – 10 минут. После этого жарить во фритюре.

Блины скороспелые

Состав: *мука – 500 г, вода или молоко – 600 г, яйца – 3 шт., соль, сода, кислота.*

В теплой воде развести взбитые яйца, соль, сахар и соду, всыпать просеянную муку и размешать, чтобы не было комков. В стакане воды развести лимонный или винный уксус. Этот раствор влить в тесто и размешать. Если у вас нет кислоты, то муку, яйца, соль и сахар смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды и влить в тесто перед выпечкой.

Оладьи

Состав: *молоко – 2 стакана, мука – 4 стакана, сухие дрожжи – 15 г, соль – 1 ч. ложка, сахар – 0,5 ст. ложки, масло – 1 ложка, яйца 2 – 3 шт.*

Муку и сухие дрожжи размешать до гладкости в теплом молоке. Когда тесто поднимется, хорошо выбить лопаткой, положить соль, сахар, масло, яйца цельные или взбить белки, дать вторично подняться и затем, не мешая теста, брать его ложкой, класть на сковороду, политую горячим маслом, и поджаривать с обеих сторон. Сложить в промасленную бумагу и целлофановый пакет.

Мясо жареное и отварное

Ромштекс

Состав: *говядина (толстый или тонкий край) – 400 г, яйцо – 1 шт., молотые сухари – 75 г, сливочное масло – 50 г, зелень, гарнир, соль.*

Мясо очистить от пленок, нарезать поперек волокон на ломтики, хорошо отбить, посолить, обильно смазать взбитым яйцом и обвалять в сухарях. Ромштексы обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, довести до готовности в жарочном шкафу. Завернуть порционно в промасленную бумагу и целлофановый пакет. При употреблении посыпать зеленью.

Ромштекс рубленый

Состав: *говяжье мясо – 500 г, шпик – 70 г, топленое масло – 40 г, вода – 100 г, соль, перец, панировочные сухари – 50 г, яйцо – 1 шт., гарнир из овощей и зелени – 600 г, сливочное масло – 20 г.*

Подготовленное как на филе мясо разделать в виде продолговатой лепешки, смочить в яйце и запанировать в сухарях, пожарить на топленом масле. Завернуть порционно в промасленную бумагу и целлофановый пакет.

Эскалоп из свинины

Состав: *корейка – 400 г, свиное сало – 75 г, соус – 50 г, белые грибы – 100 г, картофель – 400 г, свежие помидоры, огурцы – 100 г, соль, перец, зелень.*

Свиную корейку нарезать поперек на кусочки толщиной 5 мм, слегка отбить их тяпкой и придать им овальную форму. Посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Отдельно приготовить томатный соус с грибами, залить им эскалопы и кипятить 5 минут. Готовые кусочки завернуть порционно. Употреблять в дороге с огурцом или помидором.

Антрекот по-бретонски

Состав: *говядина – 800 г, оливковое масло (для маринования) – 30 г, сливочное масло – 150 г, репчатый лук – 100 г, зелень петрушки – 30 г, соль, перец, гарнир.*

Толстый или тонкий край говядины освободить от сухожилий и плен. Нарезать на порционные куски толщиной 2 – 3 см. Отбить тяпкой, посолить, поперчить, полить маслом и оставить на блюде минут на 30. Потом положить на сильно разогретую сковороду с жиром и обжарить антрекот с двух сторон до образования поджаристой корочки, но внутри мясо должно быть сыроватым. Репчатый лук, петрушку мелко нарезать, добавить перец и все перемешать. Эту массу разложить по дну глубокого блюда, поместить на нее поджаренный антрекот, накрыть крышкой или

тарелкой и поставить на водяную баню минут на 10.

Для сохранения в дороге завернуть в промасленную бумагу и целлофановый пакет.

Отбивные из телятины

Состав: *телятина – 500 г, яйца – 1,5 шт., молотые сухари – 1 ст. ложка, тертый сыр – 0,5 ст. ложки, томатный соус – 100 г, сливочное масло – 50 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, макароны, перец.*

Подготовить отбивные из телятины.

Приготовление льезона. Взбить яйцо, добавить в него масло, соль, перец.

Отбивные смочить в этом льезоне, обвалять в молотых сухарях и тертом сыре, слегка придавить ладонью, чтобы лучше пристала панировка, и обжарить на разогретой сковороде с маслом.

Для сохранения в дороге завернуть в промасленную бумагу и целлофановый пакет.

Котлеты отбивные

Состав: *свиная корейка – 500 г, белая панировка – 70 г, свиное топленое сало – 75 г, соль, перец, гарнир.*

Сделать из корейки свиные натуральные котлеты, нарезая их через каждое ребро. Котлеты слегка отбить тяпкой, посолить, поперчить и обжарить на свином сале на сильно разогретой сковороде с обеих сторон. Предварительно котлеты можно запанировать в муке, яйцах и тертом белом хлебе.

Для сохранения в дороге завернуть в промасленную бумагу и целлофановый пакет. Употреблять с вареным картофелем и овощами.

Птица, окоренная в обильном жире

Состав: *отварное мясо курицы, индейки или фазана – 400 г, мука – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., молотые сухари или нарезанный мелкими кубиками белый хлеб – 0,5 стакана, соль, жир для жарки.*

Разрезанное на порционные куски отварное мясо обвалять в муке, смочить во взбитом с солью яйце и в заключение обвалять в молотых сухарях. Подготовленные куски мяса обжарить в обильном жире со всех сторон до образования светло-коричневой корочки и завернуть в промасленную бумагу и целлофановый пакет.

Отварная курица

Состав: *курица – 1 шт., вода – 2 л, морковь – 3 шт., петрушка или сельдерей, репчатый лук – 1 шт., соль, зелень петрушки, гарнир; для соуса: сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, куриный бульон – 2 – 3 стакана, соль, сливки – 2 ст. ложки.*

Обработанную курицу положить в горячую воду, довести до

кипения, снять пену и варить на слабом огне до полной готовности. Соль и измельченные коренья и лук добавить приблизительно в середине варки. Готовую курицу нарезать на порционные куски и увлажнить небольшим количеством бульона. Курицу посыпать зеленью петрушки и тщательно завернуть для сохранения в дороге.

Приготовление соуса. Муку прогреть в масле, пока она не приобретет золотистого оттенка, затем влить бульон и варить 5 – 6 минут, приправить солью и добавить сливки.

Курица «Румянка»

Состав: *небольшая нежирная курица – 1 шт., крупная соль – 1 кг.*

Насыпать на противень соль слоем 1,5 – 2 см так, чтобы курица целиком лежала на нем. Затем положить курицу, как можно лучше ее распластав. Жарить до образования румяной корочки около 2 часов. Завернуть.

Жареные цыплята

Состав: *цыплята – 4 – 5 шт., соль, перец, жир для жарки, сметана – 1 стакан, гарнир.*

Цыплячьи тушки разрубить по грудной клетке пополам и распластать вместе с костями. Жарить в обильном жире с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки с добавлением соли и перца. Жареных цыплят посыпать зеленью, полить сметаной и довести до кипения.

Для сохранения в дороге завернуть в промасленную бумагу и целлофановый пакет. Употреблять с вареным картофелем и овощами.

Цыплята, жаренные в кляре

Состав: *цыплята – 2 шт., лимонный сок, яйца – 3 шт., молоко – 1,5 стакана, сливочное растопленное масло – 10 г, мука – 2 стакана, топленое масло для обжарки – 300 г, мускатный орех, зелень петрушки, соль, гарнир.*

Подготовленных цыплят разрезать вдоль на две части, натереть солью и лимонным соком и убрать в холодильник на 30 минут. Тем временем из молока, масла сливочного, муки, яиц приготовить тесто, которое следует посолить, заправить мускатным орехом и тщательно вымесить. Приготовленных цыплят наколоть на вилку, опустить в тесто и обжарить в большом количестве топленого масла. Каждого цыпленка завернуть, чтобы не вытекал сок и не повредился кляр.

Окорок свиной жареный

Состав: *окорок – 2 кг, репчатый лук – 100 г, морковь – 120 г, грибы – 150 г, сухое вино – 250 г, соль, перец, лавровый лист, зелень, гарнир.*

Обработать окорок. Для этого снять с него кожу и часть сала, оставив слой толщиной в палец. На сковороду с высокими бортами положить окорок, соль, перец, лавровый лист, нарезанную морковь, лук, грибы, залить вином и потушить при закрытой крышке в жар очном шкафу в течение часа, поливая время от времени вытопившимся жиром.

Для сохранения в дороге завернуть в промасленную бумагу и целлофановый пакет. Употреблять с вареным картофелем и овощами.

Дичь, жаренная целиком

Состав: *дичь – 800 г, шпик – 200 г, жир – 2 ст. ложки, соль, маринад, гарнир, пряный соус.*

Молодую или маринованную дичь нашпиговать или привязать к грудке тонкие ломтики шпика. Обжарить в разогретом жире до образования светло-коричневой корочки, держать в духовке, пока мясо не прожарится, время от времени поливая его маринадом. Посолить птиц изнутри и снаружи после того, как они подрумянятся. Готовую дичь нарезать на порционные куски и тщательно завернуть.

Рыба жареная

Рыба, жаренная во фритюре

Состав: *некрупная рыба – 800 г или филе, нарезанное кусочками, – 400 г, толченые сухари – 0,5 стакана, мука – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., жир для фритюра – 200 г, лимон – 0,5 шт., соль, перец, картофель – 600 г.*

Порционные куски филе или целую мелкую рыбу обвалять в муке, смочить в яйце с солью и перцем и обвалять в сухарях. Разогреть в глубокой сковороде или сотейнике жир, чтобы он начал чуть-чуть дымиться, и опустить в него рыбу. Жира должно быть столько, чтобы он наполовину или чуть выше закрыл рыбу. Обжарить с двух сторон и завернуть в бумагу и целлофан.

Рыба, запеченная под соусом майонез

Состав: *хек (филе), или треска, или минтай – 800 г, лук репчатый – 8 шт., сыр тертый – 8 ст. ложек, соус майонез – 10 ст. ложек, масло растительное – 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.*

Рыбное филе нарезать кусочками, уложить на смазанную маслом сковороду, посолить, поперчить, посыпать нашинкованным луком, тертым сыром, полить соусом майонез и запечь. Завернуть порционно.

Треска, запеченная в майонезе

Состав: *треска – 600 г, майонез – 1 – 2 банки, репчатый лук – 350 г, яйца – 2 шт., сметана – 1 стакан, свежие огурцы – 2 шт., зеленый лук для салата, соль, перец.*

Треску очистить от чешуи и костей, нарезать на порции, поместить в глубокую сковороду, засыпать нарезанным кружочками репчатым луком, посолить, поперчить, залить все майонезом и поставить в духовку со средним жаром. Блюдо готово, когда выкипит весь сок. Завернуть в дорогу. Употреблять с зеленым луком и огурцом.

Осетрина в тесте

Состав: *осетрина – 300 г, зелень петрушки – 10 г, картофель – 200 г, лимон – 0,5 шт., зелень – 5 г, растительное масло для фритюра – 200 г;* ***для маринада:*** *растительное масло – 20 г, сок лимона – 20 г;* ***для кляра:*** *мука – 125 г, яйца – 2 шт., молоко – 100 г, растительное масло – 35 г, соль.*

Звенья осетрины нарезать на ломтики толщиной 0,7 – 1 см, а их в свою очередь – брусочками, ошпарить и промыть в воде, чтобы не было свернувшихся белков. Отдельно приготовить маринад из смеси растительного масла, лимонного сока и мелко нарезанной зелени. Подготовленные рыбные брусочки выдержать

в маринаде 30 минут. Пока маринуется рыба, приготовить тесто-кляр: просеянную муку развести теплым молоком, добавить немного растительного масла, соль, а перед самым жарением еще и взбитые белки.

Брусочки рыбы нанизать на вилку, опустить в подготовленный кляр и тут же обжарить во фритюре. Завернуть для сохранения в дороге.

На даче

Салаты со своих грядок

Салат из овощей

Состав: *огурцы – 40 г, помидоры – 40 г, репчатый лук – 10 г, сметана – 20 г, зелень, соль, перец.*

Подготовленные помидоры и огурцы нарезать. Уложить в салатник сначала огурцы, затем помидоры, сверху кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной или заправкой (см. Салат из сельди по-датски), украсить зеленью петрушки.

Салат простой

Состав: *огурцы – 3 шт., помидоры – 3 шт., сухари, лук – 1 шт., маринад.*

Помидоры и свежие огурцы, не очищая, нарезать ломтиками, лук нашинковать, панировочные сухари поджарить. Все смешать и заправить маринадом, добавив молотый перец.

Пестрый салат из свежих огурцов

Состав: *огурцы – 2 шт., красный перец – 1 стручок, помидоры – 2 шт., зеленый лук – 50 г, редис – 4 шт., соус из растительного масла или майонез – 0,5 – 0,75 стакана, укроп, зелень петрушки, яйцо – 1 шт.*

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры, редиску нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать рубленым яйцом, зеленью укропа и петрушки.

Салат из огурцов

Состав: *огурцы – 4 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, 9%-й уксус – 0,5 стакана, соль, перец.*

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

Салат из огурцов с яйцами

Состав: *огурцы – 300 г, яичные желтки – 2 шт., йогурт или простокваша – 150 г, майонез – 80 г, зелень укропа, перец, соль.*

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать дольками. Отварить их в подсоленной воде 10 минут. Из майонеза, йогурта, сырых яичных желтков приготовить соус, заправить его солью, перцем, добавить половину укропа, нарезанного очень мелко.

Теплые дольки огурцов обсушить, посолить, поперчить, залить приготовленным соусом и посыпать оставшимся укропом. На стол можно подать с гренками.

Салат из свежих огурцов

Состав: *свежие огурцы – 300 г, репчатый лук – 80 г, сметана*

или заправка, соль, перец.

Зеленые огурцы нарезать кружочками или полукружочками, выложить в салатник, сверху посыпать колечками репчатого лука, посолить, поперчить и полить сметаной или заправкой.

Салат из огурцов с подорожником

Состав: *огурцы – 5 шт., подорожник – 20 листьев, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., соус или майонез – 4 ст. ложки, укроп – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в подсоленную воду (1 чайная ложка соли на 1 л воды), затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать рубленым укропом и петрушкой.

Салат из огурцов в горчичном соусе

Состав: *огурцы – 500 г, яичный желток – 1 шт., готовая горчица – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, чеснок – 1 долька, нарезанная зелень укропа – 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытые огурцы очистить, нарезать брусочками. Желток тщательно растереть до однородной массы, добавить растертый с солью чеснок, перемешать, соединить со сметаной и горчицей, заправить соус по вкусу солью и сахаром. Нарезанные огурцы выложить в салатник, полить соусом и посыпать зеленью укропа, кинзы или петрушки.

Салат из помидоров с сыром и луком

Состав: *свежие помидоры – 6 шт., лук – 1 шт., твердый сыр – 100 г, растительное масло – 4 ст. ложки, рубленый укроп – 2 ст. ложки, соль, молотый перец.*

Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Продукты смешать, добавить соль, молотый перец, растительное масло, посыпать укропом.

Салат из помидоров с чесноком

Состав: *помидоры свежие – 6 шт., чеснок – 4 дольки, лук – 2 шт., зелень, рубленая петрушка – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, кефир – 0,5 стакана, соль, молотый перец.*

Помидоры нарезать дольками, смешать с нарезанным соломкой репчатым луком, рублеными чесноком и зеленью петрушки, добавить соль, молотый перец, залить взбитой смесью растительного масла с кефиром, украсить веточками петрушки.

Салат из помидоров с творожным соусом

Состав: *помидоры – 4 – 5 шт., соль, перец, творожный соус – 0,5 – 0,75 стакана, репчатый или зеленый лук.*

Вымытые помидоры нарезать кружками или дольками,

положить на блюдо и посыпать солью или перцем. Полить помидоры творожным соусом, украсить рубленым репчатым или зеленым луком.

Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика

Состав: *помидоры – 6 шт., морковь – 6 шт., кефир – 3 стакана, рубленые листья одуванчика – 1,5 стакана, соль.*

Помидоры помыть, удалить плодоножку, нарезать на дольки. Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры и морковь смешать, заправить кефиром, посолить и сверху посыпать рублеными листьями одуванчика.

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Состав: *помидоры – 10 шт., брынза – 100 г, молодые листья винограда – 10 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

Салат из огурцов и помидоров

Состав: *свежие огурцы – 250 г, помидоры – 200 г, яблоко – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., нарезанный зеленый лук – 1 ст. ложка, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Огурцы, помидоры, яблоко тщательно вымыть. Очищенные огурцы нарезать брусочками. Очищенный лук вымыть, нарезать соломкой и перышками. Яблоки нарезать мелкими, а помидоры крупными кубиками. Все продукты перемешать с растительным маслом, заправить солью и сахаром по вкусу. Салат выложить на блюдо, на листья зеленого салата.

Салат из огурцов с гречневой кашей

Состав: *огурцы – 5 шт., гречневая каша – 4 ст. ложки, соус или майонез – 4 ст. ложки, чеснок, лук – 1 шт., зелень – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из огурцов с медом

Состав: *огурцы – 4 шт., мед – 60 г.*

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

Салат «Корзиночки»

Состав: *красные помидоры – 2 шт., чеснок – 1 долька, болгарский перец – 1 шт., майонез – 60 г, зелень петрушки, соль.*

У красных крепких помидоров срезать основание и ложкой вынуть мякоть. Предварительно отжав, смешать ее с мелко нарубленными чесноком и болгарским перцем.

Полученной смесью наполнить подготовленные помидоры, посолить и полить майонезом, украсить зеленью.

Салат «Контраст»

Состав: *картофель – 100 г, свекла – 75 г, лук – 50 г, растительное масло – 30 г, зелень, соль.*

Картофель, свеклу сварить, охладить. Репчатый лук обжарить. Картофель и свеклу нарезать кубиками. Все посолить, перемешать с луком, заправить растительным маслом. В салатник уложить горкой и украсить зеленью петрушки.

Салат «Летний»

Состав: *молодой картофель – 2 шт., свежие огурцы – 2 шт., помидоры – 3 шт., зеленый лук – 2 ст. ложки, консервированная фасоль – 5 ст. ложек, яйца – 2 шт., сметана – 200 г, соль, зелень.*

Отварной картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать кружочками, стручки фасоли – ромбиками, зеленый лук – брусочками. Пятую часть овощей перемешать, заправить сметаной, уложить горкой в салатник, посыпать мелко рубленным вареным яйцом, а вокруг аккуратно «букетиками» выложить оставшиеся овощи, красиво сочетая их по цвету.

Салат таежный

Состав: *картофель – 6 шт., морковь – 1 шт., консервированные грибы – 200 г, зеленый горошек – 100 г, клюква, зеленый лук, растительное масло, соль, перец, зелень.*

Вареные картофель и морковь нарезать кубиками. Грибы отжать от рассола и нарезать. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, клюкву. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат «Картофель»

Состав: *картофель – 250 г, зеленый лук – 10 г, майонез – 30 г; для маринада: уксус – 20 г, репчатый лук – 15 г, горчица, сахарный песок – 5 г, рассол – 10 г, соль, перец.*

Сварить в кожуре картофель, остудить его и очистить. Нарезать ломтиками. Приготовить из уксуса, сахара, лука, соли, горчицы, перца, процеженного огуречного рассола маринад. Поместить в этот маринад нарезанный картофель и прокипятить его, затем откинуть на дуршлаг, охладить, выложить в салатник, заправить майонезом, добавить мелко нарезанный зеленый лук.

Салат картофельный со свежими огурцами

Состав: *картофель – 300 г, огурцы – 100 г, помидоры – 100 г, сметана – 150 г, зеленый лук, листья зеленого салата, соль,*

зелень, укроп.

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Салат выложить на блюдо, красиво выстланное листьями зеленого салата, посыпать зеленью укропа и украсить цветком из помидора и огуречной стружки.

Салат картофельный с солеными огурцами

Состав: *картофель – 6 шт., соленые огурцы – 4 шт., яйца – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки.*

Отварной картофель нарезать ломтиками, яйца сварить всмятку, белок мелко порубить. Огурцы нарезать, слегка отжать сок, овощи смешать и заправить соусом. Для соуса перемешать картофельный отвар, растительное масло, яйца, огуречный рассол.

Салат картофельный с кальмаром

Состав: *кальмар – 200 г, картофель – 4 – 5 шт., соленые огурцы – 2 – 3 шт., зеленый лук – 50 – 100 г, сметана – 100 г, соль, перец, зелень.*

С филе кальмара снять кожицу, тщательно промыть в холодной воде, отбить с обеих сторон и отварить в посоленной воде при слабом кипении в течение 3 – 5 минут, затем охладить в отваре и нарезать соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Овощи перемешать с кальмаром, посолить и поперчить по вкусу. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью.

Салат из картофеля с рыбой

Состав: *вареный картофель – 6 – 8 шт., свежая сырая рыба – 400 г или жареная рыба – 200 г, соленые помидоры или огурцы – 2 шт., зеленый лук или листовой салат – 100 г, майонез – 1 стакан, укроп.*

Картофель очистить, нарезать кубиками. Рыбу сварить или поджарить. Все мелко нарезать. Продукты горкой выложить на блюдо, залить соусом и украсить зеленью.

Картофельный салат

Состав: *вареный картофель – 200 г, лук – 30 г, свежий огурец – 30 г, яблоко – 50 г, вареное яйцо – 1 шт., заправка – 50 г, соль, зелень.*

Целые клубни картофеля отварить и очистить от кожицы. Охлажденный картофель, очищенный репчатый лук, свежий огурец и очищенное от семечек и кожуры яблоко нарезать ломтиками.

В салатник выложить горкой перемешанные продукты,

посолить, полить заправкой, украсить кружочками вареного яйца и зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты с листьями клевера

Состав: *белокочанная капуста – 0,25 шт., клевер – 4 ст. ложки, яйца – 2 шт., рубленая зелень укропа – 2 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, готовая горчица – 0,5 ч. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соль.*

Белокочанную капусту зачистить от загрязненных участков, промыть и натереть на крупной терке. Молодые листья и цветы клевера перебрать, промыть и мелко порубить. Очищенные зубчики чеснока растереть с солью, добавить горчицу, растертый отварной яичный желток. В смесь постепенно влить растительное масло, взбивая ее. В салатник уложить нарезанную капусту, рубленый клевер, украсить дольками вареного яичного белка и полить подготовленной смесью. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника

Состав: *белокочанная капуста – 0,3 шт., морковь – 2 шт., плавленный сыр – 100 г, рубленые листья шиповника – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки.*

Капусту зачистить от загрязненных участков, промыть и натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать.

При подаче полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы

Состав: *краснокочанная капуста – 0,3 шт., лук – 1 шт., рубленые листья крапивы – 3 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, лук порубить, листья крапивы перебрать, помыть, мелко порубить. Капусту, лук, листья крапивы смешать, добавить соль, сахар по вкусу, растительное масло и перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с листьями березы

Состав: *краснокочанная капуста – 0,3 шт., рубленые листья березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки.*

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

Салат из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 1 вилок, соленый огурец – 1 шт., зеленый лук, укроп, петрушка, майонез.*

Обработанную цветную капусту и соленый огурец натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью – укропом или петрушкой и заправить майонезом. Готовый салат уложить на лист кочанного салата, украсить редиской, сладким перцем или кружочками помидоров и посыпать хрустящими хлопьями.

Салат из цветной капусты и листьев редиса

Состав: *цветная капуста – 1 головка, редис с листьями – 10 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль.*

Цветную капусту разделить на кочешки и мелко порубить. Редис промыть и нарезать тонкими ломтиками, листья редиса тщательно промыть и мелко порубить. Подготовленные овощи и листья редиса смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из моркови с огурцом

Состав: *морковь – 3 – 4 шт. или брюква – 0,5 шт., огурцы – 1 – 2 шт., укроп – 2 ст. ложки, сметанный соус – 0,5 стакана.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным вместе с кожурой огурцом, добавить рубленый укроп и сметанный соус.

Салат из моркови с облепихой

Состав: *морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г или майонез – 100 г, сахар.*

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану или майонез и перемешать. Сахар положить по вкусу.

Салат из моркови и смородины

Состав: *морковь – 400 г, красная смородина или клюква – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из моркови и сельдерея

Состав: *морковь – 2 – 3 шт., сельдерей – 1 шт., изюм – 1,5 ст. ложки, очищенные орехи – 1,5 ст. ложки, сметана или взбитые сливки – 0,5 – 0,75 стакана, лимонный сок, немного тертой лимонной цедры, сахар, соль.*

Сельдерей натереть или нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Морковь мелко натереть. Продукты перемешать, при желании добавить промытый горячей водой изюм и истолченные орехи. Заправить тертой лимонной цедрой, сахаром и солью. Взбитые сливки добавить в последнюю очередь,

слегка перемешать.

Салат из моркови с листьями

Состав: *морковь с листьями – 5 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 3 дольки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Листья моркови тщательно вымыть и мелко порубить. Подготовленную морковь и листья смешать, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и заправить сметаной.

Салат из моркови с листьями барбариса

Состав: *морковь – 5 шт., майонез – 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса – 3 ст. ложки.*

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

Салат из моркови и свеклы

Состав: *свекла – 1 шт., морковь – 2 шт., зеленый рубленый лук – 1 ст. ложка, майонез – 3 ст. ложки.*

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

Салат из моркови с творогом и виноградными листьями

Состав: *морковь – 4 шт., жирный творог – 200 г, виноград – 4 листа, мед – 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на терке, смешать с протертым через сито творогом, добавить тщательно вымытые и мелко измельченные листья винограда, мед. Салат перемешать и украсить листьями винограда.

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Состав: *морковь или брюква – 400 г, компот из крыжовника или ревеня – 1 стакан, сахар или мед.*

Овощи натереть, слегка смешать с компотом, заправить сахаром. Можно посыпать зеленью.

Салат из моркови с крапивой

Состав: *морковь – 5 шт., рубленые листья крапивы – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3 – 4 часа и подать на стол.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: *морковь – 5 шт., листья крапивы – 4 ст. ложки, соус*

– 4 ст. ложки, грецкие орехи – 1 ст. ложка, лимонный сок – 4 ст. ложки, зеленый лук – 2 ст. ложки, соль, чеснок.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

Салат из перца с помидорами

Состав: *перец – 4 стручка, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 2 – 3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, соль.*

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

Салат из перца с лимоном

Состав: *сладкий перец – 4 – 5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.*

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Салат из сладкого перца со щавелем и орехами

Состав: *сладкий перец – 6 стручков, щавель – 100 г, зелень петрушки – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, кефир, грецкие орехи, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать кубиками, а щавель – соломкой. Все продукты смешать, добавить перец, соль, полить растительным маслом и кефиром, посыпать зеленью петрушки.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: *сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из свеклы с чесноком

Состав: *свекла – 3 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, грецкие орехи – 10 шт., майонез – 3 ст. ложки, чеснок.*

Нашинкованную соломкой или натертую на крупной терке свеклу перемешать с рублеными ядрами грецких орехов и чесноком (5 долек), майонезом и лимонным соком.

Свекольный салат

Состав: *свекла – 2 шт., лук – 1 шт., растительное масло, майонез или сметана.*

Свеклу сварить или испечь в духовке. Мелко нашинковать и смешать с так же мелко нашинкованным репчатым луком (по вкусу). Заправить растительным маслом, майонезом или сметаной. Лук предварительно обдать кипятком или обжарить.

Салат из свеклы с сыром и чесноком

Состав: *вареная свекла – 3 шт., сыр – 150 г, чеснок – 3 дольки, майонез – 0,75 стакана.*

Вареную свеклу нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом. Салат уложить в салатник горкой и посыпать тертым сыром.

Салат из свеклы с хреном

Состав: *свекла – 1,5 кг, растительное масло – 5 – 6 ст. ложек, уксус – 4 – 5 ст. ложки, тертый хрен – 2 ст. ложки, перец, соль.*

Свеклу хорошо вымыть в холодной воде и испечь в духовке. Затем очистить от кожицы и нарезать ломтиками зубчатым ножом. Очищенный хрен натереть на мелкой терке. Свеклу выложить в салатницу, пересыпать каждый ряд тертым хреном и полить заправкой из уксуса, масла, соли. Салат можно приготовить из вареной свеклы.

Салат из свеклы и редьки с листьями малины

Состав: *свекла – 2 шт., редька – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, рубленые листья малины – 4 ст. ложки, соль.*

Редьку и свеклу очистить и натереть на крупной терке. Листья малины перебрать, тщательно промыть и мелко порубить. Подготовленные овощи смешать с рублеными листьями малины, посолить, заправить сметаной и майонезом. Салат украсить листочками малины.

Салат из ботвы молодой свеклы

Состав: *молодые свекольные листья – 200 г, лук – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль.*

I способ. Перебрать, промыть и нарезать свекольную ботву. Отварить ее в течение 7 – 10 минут в подсоленной воде. Вынуть из воды шумовкой, слегка размять деревянной ложкой и залить смесью из растительного масла с толченым чесноком и солью. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, толчеными грецкими орехами. Сбрызнуть лимонным соком.

II способ. Отделить от черешков свекольные листья, промыть, обсушить и нарезать соломкой. Черешки порубить, проварить 2 – 3 минуты и охладить. Листья посолить, слегка помять и дать постоять в прохладном месте 15 – 20 минут, после чего смешать с

черешками, посыпать мелко рубленым репчатым луком и полить смесью майонеза с растительным маслом.

Салат из молодых бобов

Состав: *молодые бобы – 500 г, помидоры – 100 г, репчатый лук – 50 г, нарезанный укроп – 1 ст. ложка, сваренные вкрутую яйца – 2 шт., готовая горчица – 1 ст. ложка, лимонный сок, яичный желток – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар, молотый черный и красный перец.*

Молодые бобы обмыть, залить кипятком, посолить, сварить, отцедить, охладить, очистить от кожицы. Вымытые помидоры, репчатый лук и яйца нарезать кубиками. Яичный желток растереть с готовой горчицей, разбавить растительным маслом и лимонным соком, приправить солью, молотыми красным и черным перцем и сахаром по вкусу. Все продукты перемешать с укропом, выложить в салатник, залить приготовленным острым соусом и украсить листьями зеленого салата.

Салат из стручковой фасоли

Состав: *стручковая фасоль – 500 г, лук – 2 шт., зелень петрушки, соль, сметана или растительное масло.*

У стручков обрезать концы, очистить стручки от жилок, нарезать наискось кусочками и потушить в небольшом количестве воды с уксусом и солью. Лук нарезать кольцами, ошпарить отваром стручковой фасоли, остудить и выложить в салатник. Готовые стручки положить сверху на лук. Все посолить, залить сметаной или растительным маслом и перемешать.

Салат из редиса с яблоками

Состав: *редис – 75 г, яблоки – 50 г, соленые огурцы – 35 г, лук – 20 г, майонез – 40 г, соль, перец, зелень укропа.*

Редис помыть и нарезать мелкой соломкой. Яблоки, соленые огурцы и лук нарезать также соломкой. Все это перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. В салатник уложить горкой, украсить зеленью укропа.

Салат из редиски

Состав: *редис – 4 пучка, зеленый лук – 2 ст. ложки, густая сметана – 100 г, соль.*

Вымытую редиску нарезать тонкими ломтиками. Листочки молодой парниковой редиски мелко изрубить. Перемешать со сметаной и заправить по вкусу солью. Готовый салат густо посыпать нарезанным зеленым луком.

Салат с редисом

Состав: *твердый сыр – 100 г, редис – 60 г, вареный сельдерей – 80 г, майонез – 70 г, сахарный песок, соль, лимонный сок.*

Редис, сыр, вареный сельдерей нарезать соломкой, добавить майонез, соль, перец, сахарный песок, лимонный сок и все

перемешать.

Салат освежающий с редькой

Состав: *редька – 2 шт., морковь – 2 шт., яблоки (антоновка) – 2 шт., чеснок – 2 дольки, лимоны – 0,25 шт., тертая цедра лимона – 0,5 ч. ложки, соль.*

Редьку, морковь, яблоки тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке, хорошо перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру лимона. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Салат из кабачков

Состав: *кабачки – 1 шт., репчатый лук – 4 – 5 шт., тертый хрен – 4 – 5 ст. ложка, майонез – 1,5 – 2 стакана, зелень петрушки или укропа.*

Кабачки очистить, вынуть мякоть. Если кабачки маленькие, с тонкой кожицей, их не надо очищать, а сразу натереть на крупной терке. К майонезу добавить мелко нарубленную луковицу (или лук-порей), натертый хрен и зелень. Кабачки заправить соусом, выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Тюри

Тюря из редьки

Состав: *вода – 1 л, редька – 1 шт., черствый ржаной хлеб – 100 г, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, соль.*

Редьку натереть на крупной терке. Листья редьки и лук мелко порубить. В кипящую соленую воду опустить листья, довести до кипения и охладить. В отвар положить редьку, лук, кусочки черствого ржаного хлеба. Заправить растительным маслом.

Тюря с брюквой

Состав: *вода – 1 л, тертая брюква – 0,5 стакана, нарубленные листья брюквы – 0,5 стакана, лук – 2 шт., черствый хлеб – 100 г, растительное масло – 3 ст. ложки, соль.*

Брюкву отделить от листьев, очистить и натереть на крупной терке. Листья мелко порубить. В кипящую соленую воду добавить брюкву, листья, довести до кипения и снять с огня. В тарелку покрошить черствый хлеб, добавить рубленый лук, растительное масло и залить охлажденной смесью с брюквой и листьями.

Тюря с солеными огурцами

Состав: *квас – 1 л, черствый хлеб – 100 г, соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, соль.*

Соленые огурцы и лук мелко порубить, покрошить черствый хлеб. Залить квасом, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Тюря морковная

Состав: *морковь – 2 – 3 шт., ржаные сухари – 1 стакан, лук – 1 шт., квас – 2 л, майонез – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сушеные листья шиповника – 1 ч. ложка, соль.*

Морковь и редьку нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Луковицу мелко порубить. Добавить сухари. Смешать, залить отваром листьев шиповника (их заливают горячей водой, настаивают 8 – 10 минут, быстро доводят до кипения и процеживают) и квасом. Заправить сметаной.

Тюря свекольная

Состав: *квас – 1 л, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, мелко нарезанный ржаной хлеб – 1 стакан, соль.*

Очищенную свеклу, морковь, лук мелко пошинковать, смешать с мелко нарезанным кубиками ржаным хлебом. Залить квасом, заправить тюрю майонезом, посолить по вкусу.

Супы со своего огорода

Суп из помидоров

Состав: *помидоры – 6 шт., лук – 1 шт., масло, корень петрушки – 200 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка.*

Сварить корни петрушки и моркови. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками и сварить их отдельно в небольшом количестве воды с маслом и луком, нарезанным кружочками. По мере готовности эту массу протереть через сито и опустить в отвар из кореньев. Заправить суп мукой, разведенной в 0,25 стакана охлажденного отвара. Суп довести до кипения, добавить сметану, соль, сахар, перец по вкусу.

Суп из помидоров с чесноком

Состав: *помидоры – 5 шт., лук – 2 шт., морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, рис – 1 стакан, чеснок – 3 зубчика, сахар – 1 ч. ложка, бульон – 1 л.*

Слегка поджарить в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к нему помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним немного пассерованной моркови и петрушки, положить рис, залить бульоном или овощным отваром, посолить, положить сахар. Варить минут 35, пока рис не сварится. Протереть все сквозь сито, положить в суп чеснок и еще раз его прокипятить, непрерывно помешивая.

Суп из томатного сока

Состав: *сок – 1 л, сыр – 100 г, чеснок, соль, сахар.*

Сок разбавить небольшим количеством теплой кипяченой воды, добавить сахар и соль по вкусу, довести до кипения, но не кипятить. В горячий сок положить тертый сыр, растертый чеснок (3 дольки). Подать с горячими гренками из белого хлеба, поджаренными в сливочном масле.

Луковый суп

Состав: *репчатый лук – 500 г, сливочное масло – 20 г, оливковое масло – 10 г, черный перец, мука – 60 г, бульон – 900 г, белое сухое вино – 100 г, томатный соус, батон – 4 ломтика, сыр – 100 г, соль.*

В кастрюле с толстым дном распустить сливочное масло и оливковое. На смеси масла обжарить до золотистого цвета нарезанный кольцами и посыпанный перцем лук. Посыпать его мукой и жарить далее, потом налить в кастрюлю часть бульона и, помешивая до загустения, прогреть его. Порциями подлить бульон и вино, пока лук не впитает жидкость (все время

помешивая). Заправить суп солью и острым томатным соусом. Далее вынуть кольца лука из кастрюли, разложить их на четыре миски, сверху положить ломтики подсушенного хлеба и разлить суп. Хлеб посыпать тертым сыром и поставить в духовку с температурой 250 °С. Когда сыр окончательно расплавится, вынуть из духовки и подать к столу.

Суп из ревеня

Состав: *ревень – 600 г, вода – 2 л, сахарный песок – 200 г, крахмал – 60 г, сметана – 50 г.*

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки и отварить до готовности. Потом вместе с отваром протереть сквозь сито, добавить сахар и довести до кипения. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал. На стол суп подать охлажденным со сметаной.

Суп из лука-порея

Состав: *лук-порей – 100 г, сливочное масло – 40 г, мука – 1 ст. ложка, молоко – 100 мл, белый хлеб – 4 ломтика, немного растительного масла, соль, мясной бульон или вода, щепотка молотого черного перца.*

Лук хорошо промыть, очистить и нарезать небольшими кусками. Часть масла разогреть в кастрюле, положить туда лук, залить водой или бульоном, посолить и поставить на огонь. Оставшуюся часть масла разогреть на сковороде вместе с мукой и поджарить до золотистого цвета. Заправить этой смесью суп, хорошо перемешать и еще немного поварить. Затем добавить молоко, щепотку черного перца, довести до кипения. Приготовить гренки из нарезанного кубиками белого хлеба, обжаренного на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Разлить суп по тарелкам, насыпать гренки.

Чесночный суп с картофелем

Состав: *вода или мясной бульон – 1,1 л, картофель – 2 шт., топленое сало – 2 ст. ложки, чеснок – 4 – 5 зубчиков, черный молотый перец, соль, зелень петрушки или лука.*

Очищенный картофель нарезать кубиками, залить кипятком или горячим бульоном, посолить и сварить до мягкости. Затем добавить сало, растертый с солью чеснок, перец, поварить 2 минуты, снять с огня и всыпать мелко нарезанную зелень.

Супы-пюре

Суп-пюре с ветчиной

Состав: *вода – 1,5 л, сливки – 250 мл, картофель – 500 г, сливочное масло – 50 г, яичный желток – 1 шт., соль, ветчина – 100 г, зелень петрушки; для гренков: белый хлеб – 2 ломтика, сливочное масло – 30 г.*

Очистить картофель, разрезать на половинки, залить подсоленным кипятком и варить до готовности. Воду слить в отдельную емкость, из картофеля, масла и сливок сделать пюре, залить его картофельным отваром, размешать, добавить нарезанную соломкой ветчину, зелень петрушки и размешанный в небольшом количестве молока желток. Отдельно приготовить гренки из нарезанного кубиками хлеба, обжаренного на сковороде в масле, разложить их в тарелки, залить супом.

Суп-пюре из печени

Состав: *телячья или говяжья печень – 150 г, растопленное свиное сало – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., мука – 1 ст. ложка (с верхом), соль.*

Печень нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарубить и запассеровать в сале, затем туда же положить печень, обжарить ее до появления золотистой корочки, посыпать мукой, тщательно перемешать; не снимая с огня, добавить немного воды или мясного бульона и тушить, накрыв кастрюлю крышкой. Когда печень станет мягкой, вынуть ее из кастрюли и пропустить через мясорубку, положить обратно в кастрюлю, долить воды или бульона, посолить и вскипятить.

Суп-пюре из свежих грибов

Состав: *свежие белые грибы или шампиньоны – 150 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г, мука для белого соуса – 40 г, бульон – 800 г, сливочное масло – 20 г; для льезона: молоко – 150 г, яйцо – 0,5 шт.*

Тщательно перебранные и промытые свежие грибы разделить на шляпки и ножки. Ножки грибов пропустить через мясорубку с частой решеткой, полученную при этом массу припустить с маслом в течение 25 минут. Коренья, мелко нарезанные, запассеровать и припустить. Грибы и коренья протереть вместе и соединить с белым соусом, посолить по вкусу, добавить бульон и довести до кипения. Суп-пюре заправить льезоном. Шляпки грибов нарезать тонкими ломтиками, припустить до готовности и положить в суп при подаче. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из рыбы

Состав: *рыба – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт.,*

петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15 – 20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Суп-пюре с морковью, луком-пореем и грибами

Состав: *бульон – 1,2 л, лук-порей – 150 г, морковь – 150 г, помидоры – 150 г, грибы – 100 г, рис – 100 г, щавель – 50 г, сливочное масло – 50 г, желтки – 2 шт., сливки – 100 г, соль.*

Сделать пюре из моркови, лука-порея, помидоров, грибов и риса, хорошо перемешать и развести бульоном. Суп подать со щавелем, нарезанным соломкой, и зеленью петрушки. Заправить сливками, яичными желтками и сливочным маслом.

Суп-пюре картофельный

Состав: *картофель – 400 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, сметана – 40 г, овощной отвар – 800 г, зелень – 10 г.*

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При подаче положить масло и мелко нарезанную зелень.

Суп тертый картофельный с фасолью

Состав: *картофель – 4 шт., белая фасоль – 200 г, коренья, гренки, масло, соль.*

Фасоль положить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрыла ее. Поставить вариться. После того как она покипит в течение 10 – 15 минут, воду слить и фасоль варить в другой воде. Так поступить и со второй, и с третьей водой. В четвертой воде (1,5 л) фасоль варить до размягчения. Когда фасоль будет наполовину готова, добавить коренья, разрезанные на четвертушки. После того как они разварятся, в суп положить нарезанный картофель, дать покипеть 20 – 30 минут, после чего фасоль и картофель протереть сквозь сито. Суп подать к столу с поджаренными на масле гренками из белого хлеба.

Суп-пюре из овощей

Состав: *морковь – 150 г, репа – 150 г, картофель – 200 г, лук-порей – 100 г, рис – 0,5 стакана, зеленый горошек – 100 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.*

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10 – 15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30 – 35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из помидоров

Состав: *помидоры – 750 г, морковь – 150 г, сельдерей (корень) – 30 г, растительное масло – 80 г, мука – 45 г, молоко – 200 г, вода – 400 г, соль, сахарный песок.*

Измельченные морковь и сельдерей запассеровать на растительном масле, залить кипятком, добавить соль и варить до полной готовности. За 10 минут до окончания варки добавить очищенные от кожи помидоры, нарезанные дольками. Готовые овощи протереть. Пшеничную муку поджарить на растительном масле, развести овощным отваром, тщательно перемешать и соединить с протертыми овощами, добавить соль, сахарный песок и варить еще 5 минут. Буквально за минуту перед окончанием варки добавить молоко и опять довести до кипения. При подаче к супу подать гренки.

Суп из свежих помидоров со свеклой

Состав: *свежие помидоры – 5 шт., свекла – 3 шт., морковь – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, рубленая зелень укропа – 4 ст. ложки, вода – 1,5 л, соль, перец.*

Спелые красные помидоры протереть сквозь сито. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, добавить растительное масло, протертые помидоры, пассеровать 3 минуты. Затем влить горячую воду, добавить соль, перец и довести до кипения.

Суп-пюре из помидоров и яблок

Состав: *яблоки – 3 шт., помидоры – 4 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., пшеничная мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, рис – 100 г, вода или бульон – 1 л.*

Морковь и лук нарезать ломтиками и слегка поджарить на масле; добавить пшеничную муку, смешанную с острым перцем, и жарить еще 2 минуты. Переложить в кастрюлю, залить горячим мясным бульоном (или водой), довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от

кожицы и семян, и варить 30 минут. Массу протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить. Можно отдельно в подсоленной воде отварить рис и подать его к супу в отдельной тарелке.

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

Состав: *цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.